



INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO - IPP
ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO – ESMÆ

MESTRADO EM TEATRO
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENCENAÇÃO E INTERPRETAÇÃO

A Poética do Equilíbrio: O Método *Kum Nye* na Criação Artística

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em
Encenação e Interpretação

ORIENTADORA: Professora Dra. Cláudia Marisa
COORIENTADORA: Professora Dra. Manuela Bronze

Audísio Rocha Sampaio Júnior

2014

Dedico este trabalho aos atores que oferecem as suas vidas ao teatro
em prol da humanidade, e ao lama tibetano Tarthang Tulku,
responsável pela difusão do *Kum Nye* no ocidente.

Agradecimentos

À Mara Belau (fonoaudióloga), Inês Rebelo (fonoaudióloga) e Roberto Ziemer (terapeuta corporal), que introduziram, em 1986, o *Kum Nye* na minha vida.

À equipa artística e técnica da primeira e segunda montagem de “*A Troiana Hécuba*”, realizada nas disciplinas Pesquisa Teatral II e Projeto Teatral II: Aliane Sousa, Álvaro Sampaio, Catarina Vaz, Dione Barreto, Filomena Gigante, Inês Ferreira, Laura Ferreira, Luís Braga, Luís Silva, Nanci Sousa, Pedro Teichgraber, Sofia Nunes, Ricardo Raimundo, Sofia Príncipe, Tânia Seixas e Vitor Cardoso.

Aos meus alunos de formações teatrais anteriores e amigos, que contribuíram para a construção da manta que vestia as *Hécubas* da segunda e terceira montagem de “*A Troiana Hécuba*”: Ana Reis, Angelina Nogueira, Amélia Carrapito, Arlindo Ferreira, Barbosita Rodrigues, Carla Sousa, Celeste Grandão, Cláudia Albuquerque, Fátima Barbosa, Helena Lobo, Hernâni Azevedo, Inês Ferreira, Inês Pereira, João Carlos Rafael, Jorge Rodrigues, Laura Ferreira, Luís Oliveira, Mariana Santos, Mauro Santos, Miguel Rocha, Paulo Kanuko, Roger Trafu, Sílvia Araújo e Victor Celestino Russo.

À equipa do 4º Festival SET (Semana das Escolas de Teatro) onde foi apresentada a segunda montagem de “*A Troiana Hécuba*”.

À equipa artística e técnica da terceira montagem de “*A Troiana Hécuba*”, inserida no Festival Internacional de Teatro Janeiro de Grandes Espetáculos – Recife - Brasil: Auricéia Fraga, Cira Ramos, Fátima Aguiar, Fernando Lobo, Isa Fernandes, Lano de Lins, Marco António, Nilza Lisboa, Palito, Pascoal Filizola, Paulo Doca, Sônia Bierbard, Tato Medine, Zuleica Ferreira e toda equipa do JGE (Janeiro de Grandes Espetáculos) - Recife – Brasil.

Aos meus colegas de mestrado: Bárbara Pinto, Carolina Lyra, Filipa Carolina, Filipe Dias, Graça Ochoa, Inês Pereira, Juliana Gonçalves, Paulo Calatré, Sara Pinto e Susana Vassalo.

Aos produtores – Carla Valença, Paula de Renor e Paulo de Castro - do vigésimo Janeiro de Grandes Espetáculos (JGE), responsáveis pela coprodução da terceira montagem de “*A Troiana Hécuba*”, pela confiança depositada no processo

À Cláudia Marisa e Manuela Bronze, pela liberdade e pelos ensinamentos dados na orientação e coorientação desta dissertação final.

Aos professores da ESMAE: Claire Binyon, Cláudia Marisa, Inês Vicente, Jorge Louraço, Jorge Palinhos, Manuela Bronze, Regina Castro, Samuel Guimarães e Sónia Passos.

À Dione Barreto, pela dedicação e pelos ensinamentos transmitidos em forma de conversas simpáticas e profundas.

À Magna Ferreira, pela dedicação espontânea.

Ao Miguel Rocha, pela colaboração na fase final.

À Filomena Gigante, pela prontidão e carinho com neste processo.

À Amélia Carrapito, sempre a espreitar, a esperar e a organizar.

À Inês Ferreira, em especial, por acompanhar voluntariamente todos os processos que resultaram nesta dissertação final, com trabalhos e conversas, amigáveis ou formais.

Ao ENTREtanto TEATRO - Valongo – Portugal, pelo apoio à produção das três montagens de “*A Troiana Hécuba*”.

Resumo

Esta pesquisa, *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*, trata da análise dos resultados da experimentação e aplicação do método *Kum Nye* na direção de atores em três fases de uma experiência, que resultam em três montagens distintas de “*A Troiana Hécuba*”, criada a partir da tragédia grega “*As Troianas*”, de Eurípides. A experimentação e sistematização deste método com atores profissionais, formandos e amadores oriundos de diversas áreas, de variadas escolas e de diferentes fazeres teatrais, tem início em 2013, no primeiro e segundo ano do mestrado, com duas fases, na cidade do Porto-Portugal. No ano seguinte, a análise e a construção do método são aprofundadas e aplicadas em mais um experimento artístico com atores profissionais, na cidade do Recife-Brasil. A pesquisa do *Kum Nye* para e na criação cênica é um trabalho estruturado e baseado nas competências técnicas ao nível de corpo, voz, mente, energia e interpretação, que se desenvolve enquanto experimentos dramáticos através de exercícios específicos do *Kum Nye*, pretendendo que o ator amplie a sua atitude reflexiva nas descobertas dos centros energéticos da vivência teatral a partir do equilíbrio. A prática do *Kum Nye* requer honestidade e aceitação, paciência e disciplina e, principalmente, disponibilidade para o desconhecido, deixando o praticante perceber como, e até que ponto, este método pode aprimorar de forma subtil a interpretação versátil dos atores. Concluindo, nesta pesquisa, ao pretender consolidar informação e conhecimento, experimenta-se o *Kum Nye* com um leque variado de atores, tendo como principal objetivo a estruturação de uma metodologia, a qual pretende ser aplicada e difundida tanto na direção de atores como na própria criação artística.

PALAVRAS-CHAVE: Ator, *Kum Nye*, Interpretação, Direção de Ator, Criação Artística.

Abstract

This research, *The Poetics of Balance: The Kum Nye method in Artistic Creation*, deals with the analysis of the results of the testing and implementation of *Kum Nye* method in actors' direction in three phases of an experiment, resulting in three distinct productions of "*The Trojan Hecuba*", created from the Greek tragedy "*The Trojan Women*" by Euripides. Experimentation and systematization of this method with professional actors, students and amateurs coming from different areas, different schools and different theater doings, starts in 2013, in the first and second year of the master's degree, with two stages, in Porto-Portugal. The following year, the analysis and the construction of the method are studied and applied in another artistic experiment with professional actors, in Recife, Brazil. *Kum Nye's* research for, and in, the scenic creation is a structured work and based on the technical competences at body, voice, mind, energy and performance level, that develops, as dramatic experiments, through specific exercises of *Kum Nye*, intended for the actor to expand his reflexive attitude while discovering the energy centers of the theatrical experience starting from the balance. *Kum Nye's* practice requires honesty and acceptance, patience and discipline, and, mainly, availability to the unknown, letting the trainee realize how, and to what extent, this method can improve, in a subtle way, a versatile actors' performance. In conclusion, in this research, we want to consolidate information and knowledge, training to work with *Kum Nye* with a wide range of actors, where the main objective is to structure a methodology, which aims to be applied and deployed both in the direction of actors as in own artistic creation. While intending to consolidate information and knowledge, *Kum Nye* is tried with a varied range of actors, having as main goal the structuring of a methodology, which intends to be applied and spread both in actors' direction and in artistic creation itself.

KEYWORDS: Actor, *Kum Nye*, Performance, Actor's Direction, Artistic Creation.

Sumário

Dedicatória.....	1
Agradecimentos	2
Resumo	4
Abstract.....	5
Índice de Figuras	9
Glossário.....	10
Introdução	12
Capítulo 1. A Arte do Ator e o Método <i>Kum Nye</i>.....	15
1. Introdução - Considerações Gerais.....	15
1.1 O Universo da Interpretação e O Universo do <i>Kum Nye</i> – Interligações	16
1.2 O Ator e A Criação Artística – A Estrutura da Experiência	22
1.3 A Recolha de Dados – Considerações.....	25
Capítulo 2. O Ator, A Criação Artística e A Poética do Equilíbrio – A Experiência .	29
2. A Experiência - Introdução - Considerações Gerais.....	29
2.1 A Experiência - O Texto	30
2.2 A Experiência – A Estrutura das Três Fases e Sessões	34
2.3 A Experiência – A Recolha de Dados - Estruturas e Considerações.....	42
2.4 A Experiência – Os Participantes e A Ética.....	47
2.5 A Experiência - A <i>Casa de Criação: Casa de Criação Individual e Casa de Criação Coletiva</i> - A Preparação - a primeira etapa das sessões.....	52
2.5.1 A experiência – a preparação - a <i>Casa de Criação</i> - considerações gerais.....	52
2.5.2 A experiência – a preparação - a <i>Casa de Criação</i> e o despertar dos sentidos ...	53
2.5.3 A experiência – a preparação - os objetos que compõem as <i>Casas de Criação</i> ..	54
2.5.4 A experiência - a preparação - as disposições das <i>Casas de Criação</i>	54
2.5.5 A experiência – a preparação - os <i>ruídos</i> externos durante as sessões.....	55
2.5.6 A experiência - a preparação - as mudanças de <i>Casa de Criação</i> - arquitetura das <i>Casas de Criação</i>	55
2.5.7 A experiência – a preparação – considerações finais	56

2.6 A Experiência – O <i>Estado Quotidiano</i> - A autoanálise - a segunda etapa das sessões	57
2.6.1 A experiência – a autoanálise - considerações gerais.....	57
2.6.2 A experiência – a autoanálise – a estrutura geral nas três fases.....	58
2.6.3 A experiência – a autoanálise – da <i>Casa de Criação Individual à coletiva</i>	58
2.6.4 A experiência – a autoanálise – particularidades das três fases	58
2.6.5 A experiência – a autoanálise – análise do <i>Estado Quotidiano</i> dos participantes.	59
2.6.6 A experiência – a autoanálise – considerações finais	60
2.7 A Experiência - do <i>Estado Quotidiano</i> ao <i>Estado Kum Nye</i> - A Limpeza - a terceira etapa das sessões	61
2.7.1 A experiência – a limpeza - considerações gerais.....	61
2.7.2 A experiência – a limpeza – a estrutura geral nas três fases	62
2.7.3 A experiência – a limpeza – particularidades dos experimentos nas três fases ...	63
2.7.4 A experiência – a limpeza - da <i>casa de criação individual à coletiva</i>	66
2.7.5 A experiência – a limpeza – a análise dos participantes	67
2.7.6 A experiência – a limpeza – considerações finais sobre as estruturas nas três fases.....	71
2.7.7 A experiência – a limpeza – considerações finais sobre as <i>Imagens nos Estados Quotidiano e Kum Nye</i>	72
2.8 A Experiência - do <i>Estado Kum Nye</i> ao <i>Estado Artístico</i> - A Criação - a quarta etapa das sessões	75
2.8.1 A experiência - a criação - considerações gerais sobre o ator na <i>Poética do Equilíbrio</i>	75
2.8.2 A experiência - a criação – a ética do uso do <i>Kum Nye</i> na criação artística.....	78
2.8.3 A experiência - a criação – a estrutura geral nas três fases	79
2.8.4 A experiência - a criação – particularidades dos experimentos nas três fases	80
2.8.5 A experiência - a criação – a análise dos participantes	115
2.8.6 A experiência - a criação – considerações finais sobre a estrutura nas três fases	124
2.8.7 A experiência - a criação - considerações finais sobre as <i>Imagens no Estado Artístico</i>	125

Conclusão	130
Referências Bibliográficas	137
 Anexos.....	 140
Anexo 01: Curriculum Vitae do Pesquisador.....	141
Anexo 02: Breve Historial dos Participantes - Três Fases.....	143
Anexo 03: Texto “ <i>A Troiana Hécuba</i> ”, de Júnior Sampaio, adaptação de “ <i>As Troianas</i> ”, de Eurípides.....	147
Anexo 04: Exemplos de Exercícios de <i>Kum Nye</i> adaptados para a Criação Artística.....	156
Anexo 05: Exemplos de <i>Imagens em Estado Quotidiano, Kum Nye e Artístico</i> - 3 <i>Imagens</i> por Participante – Primeira e Terceira Fases.....	161
Anexo 06: <i>Racionalizações dos Estados</i> – Primeira e Terceira Fases.....	211
Anexo 07: Depoimentos dos Participantes - Três Fases.....	250
Anexo 08: Comentários do Público sobre as Apresentações - Três Fases.....	302
Anexo 09: Folhas de Sala – Segunda e Terceira Fases.....	342
Anexo 10: Declarações dos Participantes - Três Fases.....	345
Anexo 11: Vídeos - Preparações, Apresentações Públicas e Finalizações - Três Fases.....	361

Índice de Figuras

• Figura 01: Esquema Geral do <i>Kum Nye</i>	17
• Figura 02: Esquema Geral da Experiência.....	23
• Figura 03: Esquema Geral das Sessões.....	24
• Figura 04: Mandala Vazia.....	26
• Figura 05: Esquema Geral da Recolha de Dados.....	28
• Figura 06: Esquema Geral das Montagens.....	35
• Figura 07: Esquema Geral das Sessões no Decorrer das Fases.....	36
• Figura 08: Esquema Detalhado das Sessões por Etapas.....	38
• Figura 09: Esquema Geral da Primeira Fase.....	39
• Figura 10: Esquema Geral da Segunda Fase.....	41
• Figura 11: Esquema Geral da Terceira Fase.....	42
• Figura 12: Esquema Detalhado da Recolha de Dados por Fases.....	43
• Figura 13: Exemplo de uma <i>Imagem em Estado Quotidiano</i>	73
• Figura 14: Exemplo de uma <i>Imagem em Estado Kum Nye</i>	74
• Figura 15: Esquema Geral da Contracena e da Movimentação Cénica.....	93
• Figura 16: Características das Partilhas com o Público.....	104
• Figura 17: <i>Estados</i> dos Participantes Após as Vivências.....	113
• Figura 18: Características do Ator em Estudo.....	116
• Figura 19: Exemplo de uma <i>Imagem em Estado Artístico</i>	129

Glossário

- **Casa de Criação:** espaço onde ocorrem os experimentos – dos ensaios à apresentação
- **Casa de Criação Individual:** espaço delimitado dentro da *Casa de Criação*, onde os praticantes realizam os exercícios individualmente.
- **Casa de Criação Coletiva:** espaço delimitado dentro da *Casa de Criação*, onde os praticantes realizam os exercícios em grupo.
- **Diálogo Sensorial:** diálogo realizado entre o participante e o pesquisador ou entre todos os intervenientes, através das *imagens* criadas pelos praticantes.
- **Diálogo Racional:** diálogo realizado entre o participante e o pesquisador ou entre todos os intervenientes, através das *racionalizações* dos *estados* sugeridas pelos praticantes.
- **Estado Quotidiano:** estado mental e corporal dos participantes quando chegam às sessões.
- **Estado Kum Nye:** estado mental e corporal dos participantes após a prática do *Kum Nye*.
- **Estado Artístico:** estado mental e corporal dos participantes durante e após a prática artística.
- **Imagem em Estado Quotidiano:** *imagem* criada pelos participantes na mandala vazia, revelando subjetivamente o seu *Estado Quotidiano*.
- **Imagem em Estado Kum Nye:** *imagem* criada pelos participantes na mandala vazia, após a prática do *Kum Nye*, revelando subjetivamente o seu *Estado Kum Nye*.
- **Imagem em Estado Artístico:** *imagem* criada pelos participantes na mandala vazia, após a prática dos exercícios artísticos, revelando subjetivamente o seu *Estado Artístico*.
- **Mantra Artístico:** sonoridade criada a partir de uma palavra ou de um texto do universo da obra pela eliminação das consoantes. Por exemplo: da palavra *Hécuba* surge o *mantra artístico* “éua”, recheado com tudo que o nome representa.
- **Meditação Artística:** processo de meditação consciente, onde o praticante não se afasta do seu *Estado Artístico*.
- **Racionalizações:** palavras ou frases que revelam objetivamente os *estados* dos participantes.
- **Sessões:** encontros diários, de 3 a 4 horas, dedicados à prática.
- **Sessões Iniciais:** sessões caracterizadas pelos trabalhos individuais ou coletivos com os participantes nas suas respectivas *Casas de Criação Individuais*.
- **Sessões Intermédias:** sessões dedicadas à elaboração das cenas, onde os participantes trabalham tanto nas *Casas de Criação Individuais* como na *Casa de Criação Coletiva*.
- **Sessões Finais:** sessões consagradas às afinações finais da criação, onde os participantes trabalham principalmente na *Casa de Criação Coletiva*, mas ainda usam as suas respectivas *Casas de Criação Individuais*.

- **Posturas Estáveis Básicas:** posturas de equilíbrio, realizadas pelos participantes durante a prática, de onde se principia a criação artística - deitada, sentada e em pé.
- **Posturas Variáveis de Ligações:** posturas realizadas pelos participantes durante a prática que interligam as 3 *posturas estáveis básicas* – ajoelhada, acorada e outras.

Introdução

A arte do ator passa principalmente pelo treino diário e este deve ser levado a cabo com toda a honestidade.

No âmbito da dissertação final do Mestrado em Teatro - Área de Especialização em Encenação e Interpretação, propõe-se construir/criar um método de direção de ator com base na filosofia e nos exercícios do sistema *Kum Nye*, tendo como propósito a criação artística teatral.

Apesar do pesquisador utilizar o *Kum Nye* na sua experiência profissional – ator, formador e encenador – (Anexo 01), desde 1986, em nenhum momento é estruturado um método para a direção de ator. Os universos do Teatro e do *Kum Nye* são extremamente amplos e o objetivo principal desta pesquisa é apostar na articulação desses 2 universos.

O objeto de estudo está centrado na aplicação e na análise do sistema *Kum Nye*, com as suas devidas adaptações e progressões, em atores - profissionais, estudantes e amadores – durante 3 fases de uma experiência, resultando em 3 montagens do texto “*A Troiana Hécuba*”, de Júnior Sampaio, criado a partir da tragédia grega “*As Troianas*”, de Eurípides. Portanto, o estudo parte da questão crucial de como o *Kum Nye* pode ser utilizado como método de direção de atores para e na criação artística.

Paralelamente à aplicação do sistema *Kum Nye* na direção de atores, recorre-se à análise de outras técnicas referentes ao trabalho do ator que tenham contribuído para a evolução do teatro. Essa seleção permite uma reflexão variada sobre conceitos que se aplicam ao trabalho de preparação e interpretação do ator, onde o *Kum Nye* possa acrescentar algo de relevante.

De acordo com estudos já realizados sobre o tema, os diretores de atores e/ou encenadores afirmam que o trabalho de interpretação passa essencialmente pelo corpo - corpo, voz, mente, energia – e, ao aplicar os exercícios do *Kum Nye* durante os processos de preparação e criação, pretende-se demonstrar que o ator pode aprimorar conscientemente a sua *performance*.

O *Kum Nye* é um sistema da medicina tibetana que envolve técnicas de relaxamento, através de automassagem, meditação, mantras, exercícios de respiração e movimentos subteis, adaptados aos tempos modernos e ocidentais por Tarthang Tulku - Lama-Chefe do Centro Tibetano de Meditação Nyingma e do Instituto de Nyingma de Berkeley, Califórnia.

Kum significa corpo, existência, a maneira de corporificar-se. Nye significa massagem ou interação. Em tibetano, lu significa o nosso corpo comum; Ku corpo mais elevado, mais sutil. No Kum Nye ativamos o nosso corpo mais elevado – ku estimulando os sentimentos que é nye. (Tulku, 1993:19)

A referência documental do *Kum Nye* está contida nos textos médicos tibetanos, bem como nos antigos textos do Budismo, e foca-se no viver de acordo com as leis físicas e universais, incluindo extensas descrições de práticas de tratamento. Tarthang Tulku afirma que:

Através do relaxamento descobrimos um modo inteiramente novo de ser, uma perspectiva aberta que se deleita na integração do corpo, da mente, dos sentidos, dos sentimentos e do ambiente. (Tulku, 1993:11)

Assim, esta pesquisa do *Kum Nye* para e na criação cênica é estruturada e baseada nas competências técnicas ao nível de corpo, voz, mente, energia e interpretação, que se desenvolve através de experimentos dramáticos, com exercícios específicos, em que se pretende que o ator amplie a sua atitude reflexiva nas descobertas dos inúmeros centros energéticos da vivência teatral.

A criação artística no Ocidente está intimamente ligada ao Oriente. A interligação entre as duas culturas sempre fascinou os criadores teatrais. A literatura cênica testemunha que grandes renovadores do teatro ocidental no século XX – Gordon Graig, Meyerhold, Copeau, Artaud, Brecht, Grotowski, Barba, Barraut, Villar, Eugene O'Neill, Lecoq, Peter Brook... - utilizaram ou inspiraram-se na arte de Zeami.¹

Josette Féral², no seu livro *“Encontros com Ariane Mnouchkine: Erguendo um Monumento ao Efêmero”* (2010), afirma que *“A primeira convicção de Mnouchkine é a de que o teatro ocidental não criou nenhuma forma teatral, já que a própria comédia dell’arte é de inspiração oriental.”* (p.39). Logo a seguir, na mesma página, a autora transcreve uma afirmação de Ariane Mnouchkine de 1989:

As teorias orientais marcaram todas as pessoas de teatro. Impressionaram Artaud, Brecht e todos os outros, porque o oriente é o berço do teatro. Então, fomos lá buscar o teatro. Artaud dizia “O teatro é oriental”. Essa reflexão vai mais além. (...) eu diria que o ator vai procurar tudo no Oriente: ao mesmo tempo mito e realidade, interioridade e exteriorização, aquela famosa autópsia do coração por meio do corpo. Vamos lá buscar também o não realismo, a teatralidade. (Féral, 2010:39)

Desde o século XX que as disciplinas inerentes à arte do ator são trabalhadas no ocidente, muitas vezes com a inclusão de técnicas orientais, principalmente na área corporal. A *Yoga*, o *Tai chi*, a *Meditação*, o *Butoh*, o *Aikido* e o próprio *Kum Nye* já fazem parte do ensino teatral na preparação do ator em diversas universidades do Brasil³.

¹Zeami Motokiyo (1363-1443), ator, compositor, diretor, dançarino e o mais importante dramaturgo e teórico do teatro japonês e oriental. O seu grande trabalho teórico, também conhecido por Kadensho, o tratado de Transmissão da Flor da Interpretação, contém instruções práticas para atores sobre o teatro Nô.

² Josette Féral é professora do Departamento de Teatro da Universidade do Québec, em Montreal.

³ Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Universidade Federal de Alagoas e Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

São vários os estudos sobre técnicas orientais aplicadas na prática teatral ocidental, destacando-se entre eles, em Portugal, o trabalho realizado por George Stobbaerts (2001), que afirma:

As técnicas orientais, entre outras técnicas possíveis, oferecem recursos suplementares ao teatro ocidental. A riqueza que elas proporcionam a nível de exatidão do movimento, a entrega e o compromisso total entre psique e soma exigidos na execução do gesto, podem reforçar a energia do ator e a sua presença gestual, conferindo maior intensidade ao espetáculo. (2001:15)

No universo da meditação tibetana, e visto que o *Kum Nye* é chamado pelo próprio Tarthang de Yoga Tibetana, há vários trabalhos realizados, como por exemplo, no programa de pós-graduação em artes cénicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, o estudo da aluna Rochelle Resende Porto (2010) sobre “Para além do ensaio: A Meditação Tibetana no Processo de Criação Cênica”.

Estes estudos teatrais recentes demonstram o interesse que o universo oriental continua a despertar nos criadores artísticos ocidentais, circulando pela filosofia, psicologia, antropologia e, até mesmo, pela espiritualidade.

Ou seja, a pesquisa em questão torna-se pertinente, contribuindo para o desenvolvimento e descobertas artísticas que este método pode proporcionar à arte cênica. Ao mesmo tempo, espera-se que a aplicação do sistema *Kum Nye* no ator, durante o processo criativo, lhe traga uma compreensão salutar do seu corpo - corpo, voz, mente, energia - e que este consiga interagir de forma equilibrada com todo o ambiente teatral que o cerca.

Concluindo, esta pesquisa, ao pretender consolidar informação e conhecimento, utiliza experimentações em atores de formações diversas, utilizando o texto “*A Troiana Hécuba*” em 3 fases distintas. Estes elementos processuais paradigmáticos servem de base para a dissertação final, onde o principal objetivo é a criação de uma metodologia baseada no *Kum Nye*, a ser aplicada e difundida tanto na direção de atores como na própria criação artística.

Capítulo 1. A Arte do Ator e o Método *Kum Nye*

No presente capítulo faz-se uma ligação entre os estudos sobre o trabalho do ator já realizados por outros e sobre o método *Kum Nye*. Ao mesmo tempo, explana-se como se pretende desenvolver a pesquisa e quais os seus modelos de análise.

1. Introdução - Considerações Gerais

• Como é que o *Kum Nye* surge na atividade profissional do pesquisador?

Sendo o Mestrado em Teatro um curso que permite a investigação teórico-prática dos processos inerentes à criação do espetáculo, torna-se viável o caminho para adaptar, aplicar e documentar detalhadamente a prática do *Kum Nye* nos Atores e a sua funcionalidade no processo da criação cénica. Esta pesquisa vem complementar o ciclo dos trabalhos artísticos do pesquisador enquanto ator, encenador e formador de atores, onde utiliza o *Kum Nye* durante os processos criativos. A prática do *Kum Nye* surge na atividade artística do pesquisador em 1986, na cidade de São Paulo, orientada pelo terapeuta corporal Roberto Ziemer⁴, complementando o trabalho das terapeutas da fala Mara Behlau⁵ e Maria Inês Rebelo⁶.

No caso, o *Kum Nye* é apresentado como uma terapia corporal de apoio ao trabalho vocal e, aos poucos, ganha espaço noutros processos de criação do ator. Em alguns casos, as técnicas das duas disciplinas interligam-se e os conhecimentos do que é um exercício de *Kum Nye* ou um exercício de teatro são postos de lado. O certo é que a filosofia do *Kum Nye* começa a estar presente no processo de criação do pesquisador, que agora tenta estruturar estas influências, realçando as adaptações no processo criativo e a metodização dos exercícios resultantes desta fusão.

• As nomenclaturas neste estudo

As nomenclaturas que designam o fazedor de teatro que está no palco durante a apresentação de uma criação cénica, em toda a história do teatro, tais como, ator, intérprete ou comediante, estão englobadas no termo *ator* usado neste estudo. Aqui, pretende-se descrever o método do *Kum Nye* como alicerce para a criação, independentemente do estilo

⁴ Roberto Ziemer, Terapeuta Corporal, Membro da "The Somatics Society", E.U.A.. Graduado em Engenharia e mestre em Psicologia Organizacional pela PUC-SP. É consultor em transformação humana e organizacional e sócio fundador da Ziemer & Associados.

⁵ Mara Behlau, graduada em Fonoaudiologia pela Universidade Federal de São Paulo (1977), mestrada em Distúrbios da Comunicação Humana (Fonoaudiologia) pela Universidade Federal de São Paulo (1984) e doutorada em Distúrbios da Comunicação Humana (Fonoaudiologia) pela Universidade Federal de São Paulo (1986). Professora permanente do programa de Pós-Graduação em Distúrbios da Comunicação Humana: Campo Fonoaudiológico da Universidade Federal de São Paulo. Presidente eleita da International Association for Logopedics And Phoniatrics - IALP (2007-2010).

⁶ Maria Inês Rebelo, graduada em Fonoaudiologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (1984), mestrada em Distúrbios da Comunicação Humana (Fonoaudiologia) pela Universidade Federal de São Paulo (1989), doutorada em Distúrbios da Comunicação Humana (Fonoaudiologia) pela Universidade Federal de São Paulo (1994) e pós-doutorada pela University of California, Davis, EUA.

dramático ou estético a desempenhar. Fica, assim, patente que se trata de analisar e aprofundar as competências técnicas de um criador que vivencia no palco durante a apresentação. Se ele interpreta, representa, desempenha, encarna, vive ou finge ser uma personagem, isso será motivo de outros estudos e não o que aqui se deseja alcançar.

E como a pesquisa em questão trata das análises da experimentação do *Kum Nye* na criação artística e, ao mesmo tempo, sabendo que a essência deste método é o vivenciar das experiências, tomamos a liberdade de dizer que o nosso ator, em análise, cria e vivencia ações cénicas. Portanto, neste estudo, afirma-se, várias vezes, que o ator tem como função vivenciar uma personagem, uma experiência cénica, uma ação cénica ou a sua própria criação.

● Os exercícios do *Kum Nye*

Os exercícios do *Kum Nye* selecionados para a pesquisa encontram-se registados nos livros “*Gestos de Equilíbrio*” (Tulku, 2009) e “*Kum Nye – Técnicas de Relaxamento*” (Tulku, 1993) e são executados conforme o ritmo suave do *Kum Nye*, a fim de conduzir o ator a obter um autocontrolo corporal e mental, eliminando as zonas de tensões, ultrapassando as dores musculares, reorganizando a postura do corpo, entrando em contacto direto com o estado emocional do momento, aumentando a serenidade e, principalmente, vivenciando os experimentos sem se importar com rótulos, visto que, neste método, o mais importante é a experiência em si.

Será que a particularidade do método *Kum Nye* reside no facto de equilibrar duas preciosidades para o ator, o seu corpo e a sua psique, melhorando a concentração e renovando a clareza dos sentidos? E mais, como estimular e transformar as energias correntes em energias artísticas, utilizando os exercícios de *Kum Nye* adaptados para e na criação artística?

1.1 O Universo da Interpretação e O Universo do *Kum Nye* - Interligações

Quanto mais um ator desenvolve o senso pleno de sua identidade, mais se tornarão possíveis seu alcance e sua capacidade de identificação com personagens diferentes dele.
(Hagen & Frankel, 2007:38-39)

● Considerações

Durante os estudos realizados verifica-se a importância de o ator procurar sempre o autoconhecimento, o relaxamento e o equilíbrio corporal, mental e emocional no seu trabalho. Todo o processo é delicado e contínuo, tendo apenas fundamento quando levado a cabo com honestidade, sem apegos a julgamentos, que também se alteram durante a procura. Os limites e os vícios devem ser ultrapassados através de uma *limpeza* disciplinar

constante, que exige o fazer novamente. Aqui, deixa-se claro que o fazer novamente não se traduz em repetição, pois os mesmos exercícios e as mesmas ações não conduzem o ator aos mesmos efeitos e sim a uma nova vivência.

Nos 2 universos em estudo, o da interpretação e o do *Kum Nye*, compreende-se que o ator/ser humano é um ser mutante e qualquer tentativa de *ser* anula a realidade de *estar*.

Assim, pode-se afirmar e resumir que o nosso ator em estudo deve sempre, através da honestidade, procurar o autoconhecimento, encontrando o relaxamento e o equilíbrio, ultrapassando o apego e o julgamento, limpando-se dos ruídos e dos vícios que o limitam, através de uma disciplina que venha a produzir versatilidade nas vivências cênicas.

• O equilíbrio, o relaxamento e o autoconhecimento

A base fundamental do *Kum Nye* está no autoconhecimento e na busca do equilíbrio que se produzem com o relaxamento alcançado através de automassagem, meditação, mantras, exercícios de respiração e movimentos subteis.

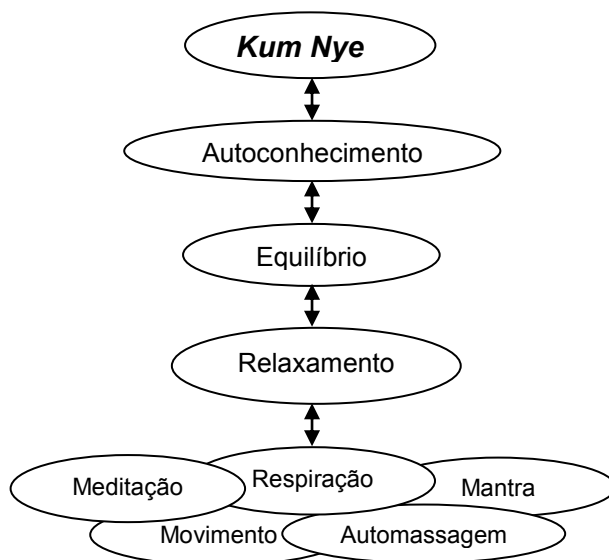


Figura 01: Esquema Geral do *Kum Nye*

No teatro, o relaxamento é tomado como a base da interpretação. Constantin Stanislavski afirma em seu livro “*A Preparação do Ator*”:

Enquanto se tem tensão física é impossível sequer pensar em delicadas nuances de sentimentos ou na vida espiritual do papel. Por conseguinte, antes de criar qualquer coisa vocês têm de por os seus músculos em condição adequada, para que não lhes estorvem as ações. (1984:123)

Através do relaxamento proposto pelo *Kum Nye* o ator pode expandir os seus sentidos de modo a sentir-se apto a tocar diretamente nos sentimentos. Ao mesmo tempo, o corpo e a mente estabelecem contatos mais subteis e toda a experiência se torna compreensiva. Os

estudiosos da arte do ator sabem que ele necessita de uma auto compreensão elevada para poder usar os seus instrumentos – corpo, voz, mente, energia - em prol da sua arte e, desta forma, partilhar com o espetador.

A atriz e professora de interpretação Uta Hagen no seu livro “*Técnica para o ator: a arte da interpretação ética*”, escrito com a colaboração de Haskel Frankel, deixa claro a importância do autoconhecimento para o trabalho do ator:

Quanto mais descubro, mais me dou conta de que tenho em mim mesma fontes inesgotáveis para aplicar na iluminação dos infinitos personagens da literatura dramática; de que sou composta de intermináveis seres humanos dependendo dos eventos que me ocorrem, das circunstâncias ao redor, das relações com uma variedade de pessoas, do que desejo e do que está no meu caminho em dado momento: tudo no contexto da minha identidade única. (2007:39)

● **A limpeza**

O mundo atual está repleto de informações que perturbam constantemente o equilíbrio do ser humano - do ator. Tudo o que nos rodeia nos influencia: as cores, os sons, os odores, os sabores e as formas estão sempre a alterar o nosso estado de espírito e, por consequência, o nosso ser.

Tendo em conta essas mutações e sabendo que o ator recorre frequentemente às ideias de outros, autores e encenadores, experimentando emoções e sensações de personagens, ou seja, lida constantemente com energias vindas de estímulos externos, constata-se que estas alterações precisam e devem ser reestruturadas. No nosso estudo, esta reestruturação dá-se através de uma limpeza, que deve sempre ser retomada no início de uma nova experimentação.

Como é que a reestruturação, ou limpeza, pode ser feita através do *Kum Nye*, permitindo que o ator possa voltar a ser, mais uma vez, um ser único e possa usar a sua criatividade e a sua inteligência em prol da sua arte? Será que o equilíbrio pode levar o ator a uma maior versatilidade consciente ao longo da sua carreira artística?

● **A versatilidade, os limites e os apegos**

Os exercícios de *Kum Nye* permitem ao ator uma aceitação das mais diversas possibilidades de criação e, através do relaxamento consciente, ele pode frequentar também, sem receios e sem normas pré-estabelecidas, os mais variados universos de personagens. Assim, a liberdade encontrada, recheada de disciplina, faz com que o ator entre em contacto com o néctar da existência teatral: ele mesmo, em outro; ou outro, nele mesmo; em vivência direta com todo o ambiente da apresentação teatral.

O ator deve conhecer os seus limites e, ao mesmo tempo, não se *apegar* a eles. Os limites, através do treino honesto do *Kum Nye*, são ultrapassados e novos limites surgem. E

podemos mesmo afirmar que o que não limita um ator no presente pode ser o seu limite no futuro, ou vice-versa. Transformações subtis ocorrem, a cada dia, nos instrumentos de trabalho do ator. O *Kum Nye*, através do treino e do não se *apegar*, pode ir clarificando as alterações que ocorrem no espírito, no corpo e na mente do ator: a cada instante, sem grandes esforços, um novo ato de criação artística surge no ator consciente e sensível.

● Os vícios e a disciplina

O ator, ao longo da sua carreira, pode ir adquirindo *vícios* – para muitos são verdadeiras descobertas da interpretação - que interferem na criação e o impedem de recomeçar um processo criativo sem as influências de tais *ruídos*. A necessidade de uma limpeza ordenada, nos processos de criação, torna-se crucial para que ator adquira uma vivência cênica inusitada. O *Kum Nye* é por natureza um método de *limpeza* e a sua prática requer uma convivência espontânea com os processos naturais do cosmo, exercitando o *desapego* e deixando o novo surgir, tornando-se parte do experimento.

A prática do *Kum Nye* requer honestidade e aceitação, requer paciência e disciplina, e, principalmente, disponibilidade para o desconhecido. Será que o problema maior do ator, atualmente, passa por não desbloquear os seus pontos/centros energéticos, limitando a sua comunicação com os espetadores e com os outros elementos do universo teatral? Como é que o *Kum Nye* pode proporcionar, conscientemente, este desbloqueio?

● O apego a comentários e a repetição

Outro fator que pode ser extremamente perigoso na carreira do ator é o *apego* aos comentários, críticas ou elogios. Muitas vezes, após um comentário sobre uma cena, o ator, ao voltar a executá-la, tenta repeti-la, apegando-se ao comentário e limitando a vivência na tentativa de reviver a ação; e, ao mesmo tempo, o que acarreta mais problemas, tentando justificar-se com os porquês de querer repeti-la. A repetição não deve fazer parte da natureza do ator. A tentativa de se *apegar* a uma ação faz com que esta deixe de ser a ação e passe a ser uma tentativa de a repetir. O ator deve fugir constantemente da tentação de repetir uma ação cênica, permitindo que a vivência seja única, dentro das infinitas possibilidades que a criação permite.

O *apego* ao julgamento, dele próprio e de outros, afasta o ator da sua vivência cênica. Será que quando o ator se encontra em cena, *apegado* ao acerto ou ao erro, não interrompe o seu processo criativo com julgamentos que o impedem de vivenciar a nova experiência que poderia vir a acontecer?

E quando o ator tem que voltar a fazer uma cena, seguindo as *marcações* pré-estabelecidas pelo encenador?

O voltar a fazer pode parecer, aos atores menos perspicazes, uma repetição. Mas para o ator sensível, que vivencia conscientemente cada ação como nova, a nova ação, aparentemente igual à anterior, é única e está recheada de novas sensações. Isto não quer dizer que o ator não deve seguir as marcações pré-estipuladas pelo diretor; pelo contrário, as marcações são realizadas e transformadas em vivência teatral, deixando de existir a repetição.

Talvez, a delicadeza e a suavidade, solicitadas pelo *Kum Nye* na execução dos seus exercícios, possam clarificar as diferenças entre a tentativa de repetir e o vivenciar de uma cena.

• Os instrumentos do ator – corpo, voz, mente e energia – e os exercícios do *Kum Nye*

Aprender a geografia do corpo não é uma simples questão de fazer exercícios ou adquirir novos e interessantes padrões de movimentos. Isso exige uma consciência desperta.
(Oida & Marshall, 2007:40)

Os exercícios do *Kum Nye*, de uma maneira geral, têm como objetivo levar o praticante a uma consciência corporal e mental no instante da prática, sem se *apegar* a conceitos e/ou preconceitos e, ao mesmo tempo, criando e desenvolvendo uma consciência que permita uma análise em tempo real do estado corporal - corpo no sentido do *Kum Nye*: corpo, existência, maneira de se corporificar.

A prática do *Kum Nye* tem um enfoque básico na respiração e desenvolve-se pela automassagem, pelos movimentos corporais suaves, pela meditação e pelos mantras, resultando numa sensibilidade energética e possibilitando que o ator ganhe um controle sutil dos seus instrumentos de trabalho durante a sua vivência teatral. Estes exercícios estão interligados e complementam-se constantemente. Nenhum deles pode ser isolado durante a prática: um interfere no outro, que imediatamente pede auxílio a um terceiro e assim sucessivamente, tornando-os, muitas vezes, num único exercício, numa maneira de estar, com um leque ilimitado de possibilidades.

▪ A respiração

Neste estudo a respiração é valorizada, pois é através dela que se entra em contacto com uma fonte infinita de energias vitalizantes. O ator, ao suavizar a respiração, acalma a sua mente, relaxa o seu corpo, despertando-o para uma consciência meditativa, que é o néctar do *Kum Nye*. Que benefícios pode trazer ao ator o treino da *respiração cósmica* e até que ponto esta respiração pode aprimorar a sua comunicação energética com o público?

▪ A automassagem

A automassagem estimula o corpo, liberta as tensões localizadas, redistribui a energia corporal, aumenta a sensibilidade, desenvolve os sentidos e aumenta de forma significativa o autoconhecimento corporal. Não é o autoconhecimento a base essencial do trabalho do ator? Como se processa esse autoconhecimento quando se unem os 2 universos em estudo? Como é que o ator encontra um autoconhecimento que lhe permite gerar e gerir uma energia subtil a ser partilhada com o espetador? Esta consciência brota do equilíbrio?

▪ Os mantras

Os mantras podem ser utilizados no processo da criação cénica não só como propagadores de energia, mas também como auxiliares da preparação vocal e, até mesmo, como um possível caminho para a assimilação do texto. E, mais ainda, como podem os *mantras artísticos* auxiliar e influenciar a vivência cénica do ator?

▪ A meditação

A meditação livre oferece ao ator a possibilidade de não se apegar aos padrões negativos ou positivos, que impedem o avanço da experiência, estimulando a razão a vencer o medo do desconhecido. Será que a meditação livre ou induzida pode avivar a criação artística do ator, vivenciando na mente, sentindo no corpo, refletindo na voz e integrando todo o universo da sua criação?

Dentro do *Kum Nye* existem variados exercícios de meditação através de *imagens* que se pretendem usar como prática fundamental do processo criativo do ator. Tais *imagens* podem ser sugeridas pelo universo do texto, pelo universo dos intervenientes e pela própria experimentação cénica em construção. Será que estas *imagens* podem ser objetos de diálogos *sensoriais* entre os atores e o diretor ou entre os atores e a criação artística? E como se processam tais diálogos? Como é que estes diálogos auxiliam os atores na sua comunicação sensorial com os espetadores? Como é que a meditação pode ir formando a imaginação do ator, preparando-o para uma vivência cénica livre de *ruídos* ou *vazios*? Como age a mente do ator no momento da vivência? Quem pensa? A mente ou o coração? Pode-se isolar a mente de sensações e emoções?

▪ Os movimentos subtis

Os movimentos executados no *Kum Nye* são suaves, permitindo a sua total consciência e, ao mesmo tempo, possibilitando a verificação das sensações por eles provocadas. No método em estudo todos os movimentos estão recheados de sensações e sentimentos e nenhum movimento é realizado de forma mecânica. A delicadeza com que se pratica os exercícios com movimentos permite que ator perceba onde e como eles se processam. Do

movimento mais geral, como o caminhar, ao simples abrir e fechar dos olhos, o *Kum Nye* ensina as ínfimas etapas do seu processamento. Neste caso, o acumular de conhecimentos sobre a movimentação vai permitindo que o ator reconheça todos os seus gestos e atue de acordo com a energia necessária para aquela determinada vivência cênica.

▪ Considerações Finais

Assim, esta investigação centra-se na análise e nas vivências dos atores que, com paciência e disponibilidade, almejam experimentar o equilíbrio como fonte de criação artística cênica.

Aqui, quando se fala em ator, está-se a referir ao ator que pretende conhecer e praticar o seu ofício nas suas mínimas particularidades. A base fundamental do ator, aqui em estudo, encontra-se no corpo, mas o corpo entendido no sentido do *Kum Nye*: um corpo físico, onde estão incluídos a voz, a imaginação, a razão, a subjetividade, as sensações e os sentidos; um corpo elevado que se estimula com uma energia subtil e mutante, uma energia imaterial sensível e inteligente.

Desta forma, nas sessões, os exercícios do *Kum Nye* são trabalhados para fortalecer as habilidades e as necessidades do ator: autoconhecimento, honestidade no trabalho, abertura mental, controlo de corpo e voz, controlo de respiração, versatilidade vocal e corporal, concentração com relaxamento, confiança, liberdade criativa, sensibilidade, poder de execução, memória, imaginação, intuição, precisão, equilíbrio, disponibilidade para o desconhecido e contracena - objetiva e subjetiva - com os outros atores, os elementos cénicos, o ambiente e mesmo com o público.

As características do ator, aqui focadas, são sugeridas pelo pesquisador, baseadas nas suas experiências e em estudos realizados por outros sobre o trabalho deste criador – o ator - e pelos próprios atores participantes da experiência.

Nas experimentações realizadas com o método *Kum Nye* na criação artística pretende-se que o encontro da liberdade e da disciplina provoque, nem que seja por apenas alguns segundos, uma poética equilibrada na vivência teatral: um equilíbrio subtil entre os atores, a criação artística e o público.

1.2 O Ator e A Criação Artística – A Estrutura da Experiência

A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística é resultado da análise de uma experiência prática, dividida em 3 fases distintas, aplicando, estruturando e aprofundando o método, com 16 atores – profissionais, estudantes e amadores – (Anexo 02), durante 3 processos de montagem do texto “*A Troiana Hécuba*”, de Júnior Sampaio, criado a partir da tragédia grega “*As Troianas*” de Eurípides.

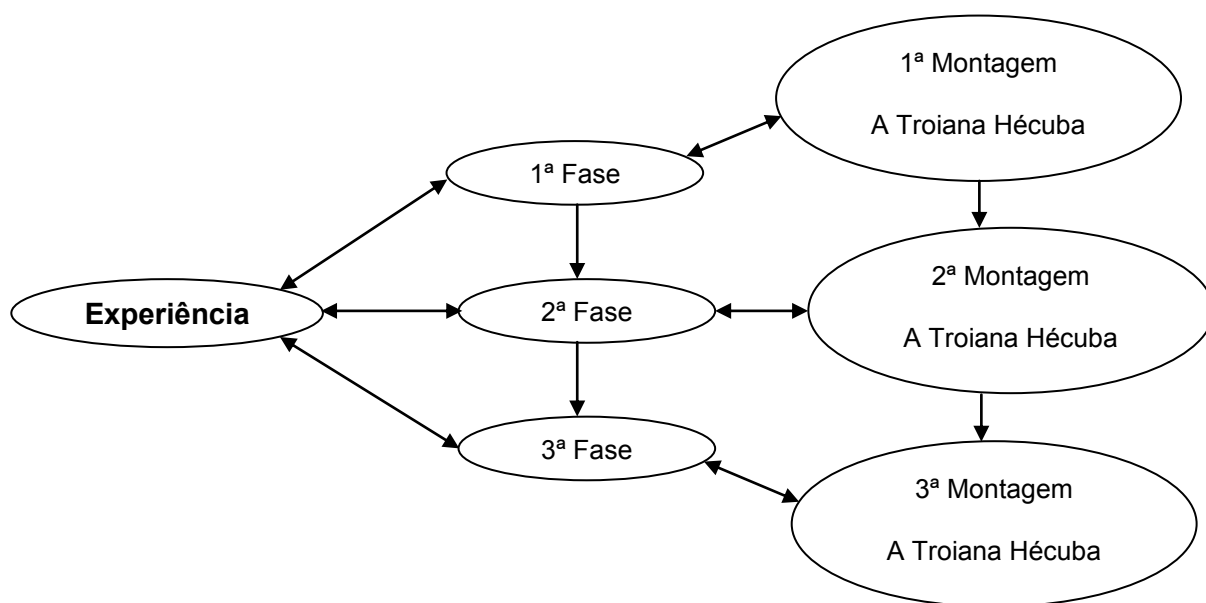


Figura 02: Esquema Geral da Experiência

- **A primeira fase da experiência**

A primeira fase da experiência realiza-se em 2013 com 9 participantes, oriundos de diversas áreas, de variadas escolas e de diferentes fazeres teatrais – amadores, estudantes e profissionais – e está inserida na disciplina de Pesquisa Teatral II, orientada pela docente Inês Vicente, resultando numa apresentação pública para convidados, dentro de uma sala de aula da própria escola. Esta fase é caracterizada pelo uso de poucos elementos teatrais e está centrada essencialmente nos instrumentos básicos do trabalho do ator – corpo, voz, mente e energia.

- **A segunda fase da experiência**

A segunda fase, ainda em 2013 e como consequência direta da anterior, dá-se na disciplina de Projeto Teatral II, onde se trabalha com 7 participantes oriundos da primeira prática, resultando em 3 apresentações para o público em geral, sendo uma delas inserida no *4º Festival SET - Semana das Escolas de Teatro*. A segunda fase difere da primeira, pois os demais elementos teatrais – música, cenário, figurino, iluminação e maquilhagem - são inseridos na experiência e as apresentações finais são realizadas num espaço ao ar livre para o público em geral.

- **A terceira fase da experiência**

Na terceira fase, em 2014, aprofunda-se a análise e a construção do método em mais uma experimentação artística: montagem do espetáculo “*A Troiana Hécuba*”, com 7 atores

profissionais da cidade do Recife-Brasil, durante uma Residência Artística, inserida no 20º *Janeiro de Grandes Espetáculos – Festival Internacional de Teatro*. A terceira fase resulta em duas apresentações para o público em geral, no *Teatro Marco Camarotti – SESC Santo Amaro*, com os elementos teatrais oriundos da segunda fase.

● A estrutura geral das sessões nas 3 fases da experiência

As sessões, nas 3 fases da experiência, possuem a mesma estrutura prática e são divididas em 4 etapas: a primeira etapa é destinada à preparação da *Casa de Criação*, *Casa de Criação Individual* e *Casa de Criação Coletiva*, locais onde os participantes vivenciam as experimentações; a segunda etapa é dedicada à autoanálise do estado corporal e mental, por parte de cada participante, à chegada, revelando assim o seu *Estado Quotidiano* com as influências do dia-a-dia; a terceira etapa é devotada à busca do equilíbrio, através das técnicas do *Kum Nye*, culminando no *Estado Kum Nye*; e a quarta e última etapa é direcionada para o trabalho artístico com os exercícios de *Kum Nye* adaptados ao universo da obra e aplicados para e na criação cênica, revelando os *Estados Artísticos* dos participantes.

Assim, neste estudo estão refletidos e são analisados os 3 estados do ator – *estado quotidiano*, *estado Kum Nye* e *estado artístico* – e os seus processos de transição, deixando claro, também, que as 4 etapas das sessões são direcionadas para o trabalho do ator, objetivando a criação cênica final.

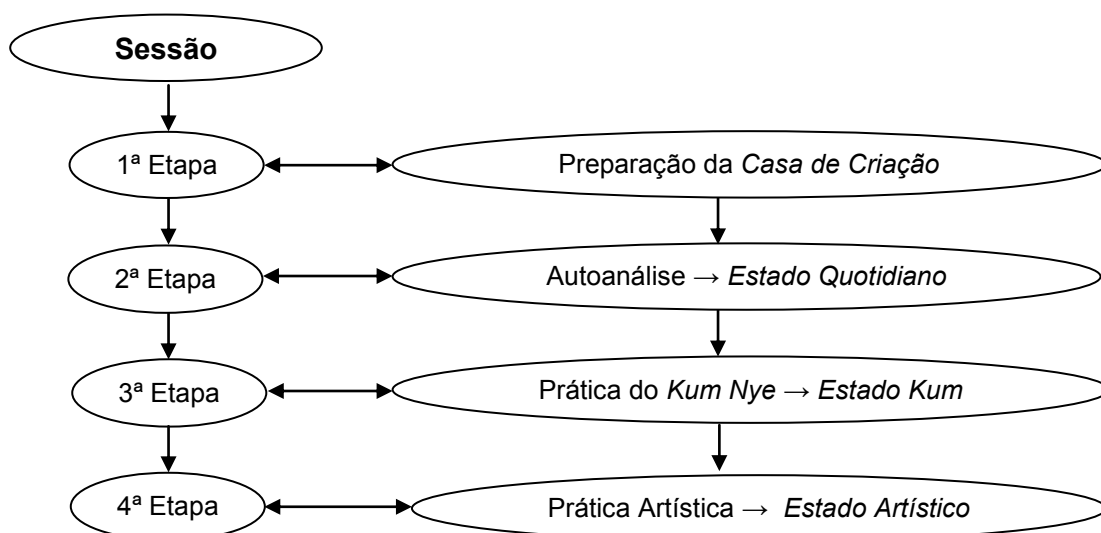


Figura 03: Esquema Geral das Sessões

1.3 A Recolha de Dados – Considerações

Antes da primeira experimentação, surge a confrontação com o método mais indicado para a recolha de dados a serem analisados. As técnicas mais tradicionais, tais como depoimentos escritos, entrevistas e gravações de vídeo, não são postas de lado, mas tem-se sempre em mente os princípios basilares do *Kum Nye*, visto que o próprio Tarthang Tulku, na obra “*Gestos de Equilíbrio*”, salienta que:

Estamos sempre tentando, ou direta ou indiretamente, proteger os nossos egos e as nossas auto-imagens; esse hábito é um dos mais difíceis de largar. (...) Até quando imaginamos que nossa mente está clara, na verdade, ela pode estar inquieta, nublada ou cheia de sentimentos de “perda”. (...) nossos diálogos interiores e projeções criam obstáculos que estragam a imediação da nossa experiência. Quanto mais tentamos interpretar uma experiência e vesti-la com palavras, tanto mais nos apartamos dela. (2009:31)

Assim, opta-se também pela recolha de *imagens*, criadas pelos participantes, sem a obrigatoriedade de usar a lógica/coerência, nos 3 estados em estudo - *Estado Quotidiano*, *Estado Kum Nye* e *Estado Artístico*. Desta forma, as *imagens* são criadas, utilizando lápis de cores, numa folha de papel A4 com um círculo no centro. A folha de papel com o círculo remete para a mandala vazia, uma representação geométrica da dinâmica relação entre o homem e o cosmo. Um exemplo, com as proporções reais, pode ser visto na Figura 04.

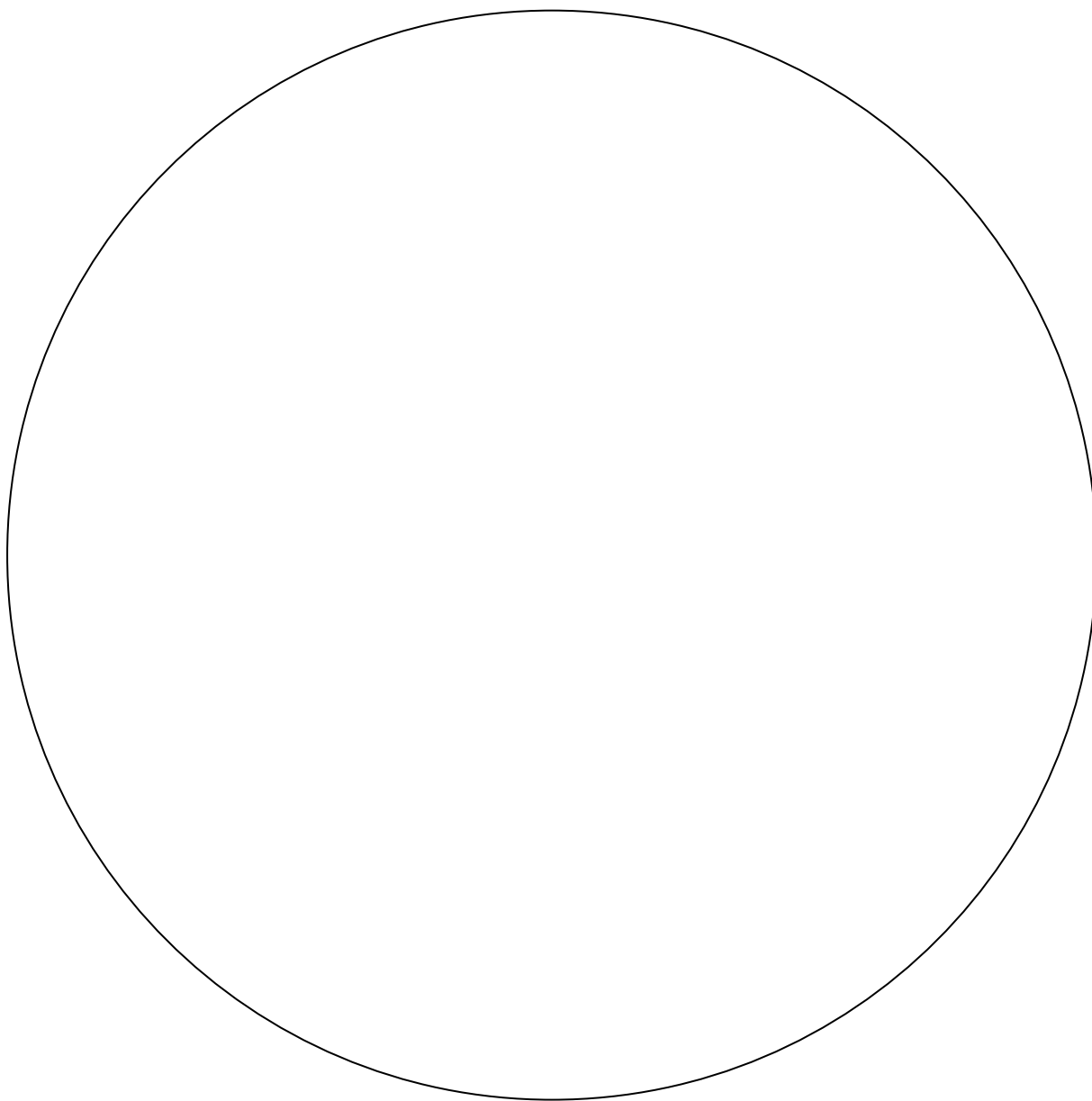


Figura 04: Mandala Vazia

Após a criação de cada *imagem*, os participantes escrevem algumas palavras ou frases que traduzam racionalmente o estado em que se encontram. Essas palavras ou frases, no processo, são denominadas, no nosso estudo, de *racionalizações* e auxiliam as *imagens*, objetivando os diálogos interiores dos participantes – as autoanálises – e os diálogos seguintes entre os praticantes e o diretor/pesquisador.

Portanto, nas sessões, cada participante cria 3 *imagens* com as suas respectivas *racionalizações*: a primeira, *Imagem em Estado Quotidiano*, à chegada, após a preparação do espaço, onde ele projeta as sensações do seu *Estado Quotidiano*; a segunda, após a prática dos exercícios de *Kum Nye*, *Imagem em Estado Kum Nye*, um estado em que o participante simplesmente permanece silencioso, atento e sem apego, em que não há problemas nem desejo de escapar ou de ser de outro modo, a não ser o estado “*natural*”, ou seja, “*Tudo é exatamente “como é”, sem que nada lhe seja acrescentado nem subtraído.*” (Tulku, 2009: 93); e, finalmente, a terceira *imagem*, *Imagem em Estado Artístico*, já com o corpo – corpo, voz, energia, mente – do ator imbuído dos estímulos da preparação da personagem e da cena. Salienta-se que em algumas sessões o ator pode criar mais do que uma *Imagem em Estado Artístico*, o que ocorre quando novos exercícios vêm alterar o seu estado de espírito.

Este método de recolha de dados também é utilizado para que os 3 *estados* apareçam sem apego às experimentações anteriores, visto que a repetição de um exercício não significa a repetição de uma experiência: a cada instante o nosso corpo sofre alterações subtis que influenciam a prática e, por consequência, o resultado do exercício. Nesta forma de atuar, as *imagens* criadas pelos atores possibilitam um diálogo interior e um diálogo sensorial com o encenador que vai além da lógica das palavras.

Assim, nos dados para análise, além dos depoimentos dos participantes, das entrevistas transformadas em depoimentos escritos, das gravações de vídeos das apresentações públicas, das opiniões escritas dos espetadores e da vivência do pesquisador, surgem também as *imagens* com as suas respectivas *racionalizações*.

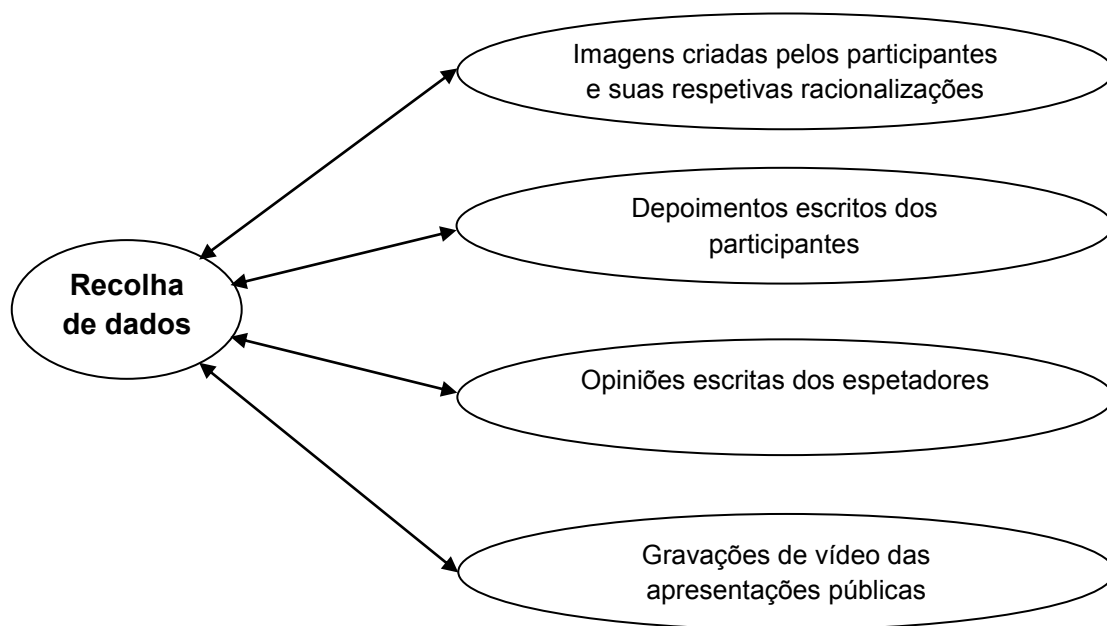


Figura 05: Esquema Geral da Recolha de Dados

Todo o material recolhido entrelaça a subjetividade e a objetividade da experiência, permitindo alicerçar este estudo em dados que comportam 2 universos complementares em teatro: a subjetividade das sensações e a objetividade do raciocínio.

Capítulo 2. O Ator, A Criação Artística e A Poética do Equilíbrio – A Experiência

É inevitável que se pergunte, a quem quer que tente organizar e coordenar uma série de conceitos histriônicos, por que um ator 'talentoso' necessita realmente de um método. É uma daquelas perguntas que só podem ser respondidas com outras. Por que um homem civilizado necessita de uma cultura? Por que uma criança inteligente precisa de educação?

(Michael Chekhov, 1996:189)

2. A Experiência - Introdução - Considerações Gerais

O processo natural da pesquisa leva-a a 3 fases distintas, com equipes heterogêneas, possibilitando recolhidas de dados diferenciados que ampliam o estudo e, ao mesmo tempo, verificando a insuficiência ou a eficácia dos exercícios do *Kum Nye* em participantes com diferentes níveis de conhecimentos teatrais.

Assim, parte-se para a experimentação com a finalidade de responder à questão inicial: como é que o *Kum Nye* pode ser utilizado como método de direção de atores para e na criação artística?

Esta pergunta geral dá origem a várias outras, enriquecendo o processo e esmiuçando os 2 universos em estudo, o *Kum Nye* e o Teatro: Como é que o *Kum Nye* pode desenvolver técnicas artísticas que preencham o trabalho do ator? Como adaptar os exercícios do *Kum Nye* para auxiliar os atores na interpretação? Porque é que o relaxamento proposto pelo *Kum Nye* é eficaz na criação cênica e de que forma proporciona o equilíbrio no ator? Até que ponto a automassagem auxilia o autoconhecimento corporal e vocal dos atores? Como usar a automassagem na distribuição energética do corpo do ator? E como se processa no ator a meditação consciente em todos os processos da criação? De que forma os mantras podem realizar uma massagem extremamente sutil no corpo e na mente dos atores? Como é que o ator pode usar os mantras como suporte no estudo do texto teatral? De que maneira os mantras podem conduzir o ator na descoberta da voz e da corporalidade da personagem? Como é que os mantras podem realizar o aquecimento vocal? E de que forma a criação de *imagens* pode servir ao trabalho de criação cênica? Porque e como é que os movimentos subtis do *Kum Nye* desbloqueiam os pontos energéticos do ator? Como é que os exercícios de respiração do *Kum Nye* desenvolvem no ator a sua habilidade em reconhecer e usar a sua energia sutil em prol da criação? Porque é que o equilíbrio se ganha e se perde, a todo instante, durante o processo da criação?

Assim, pretende-se que, no final do estudo, estas questões sejam analisadas e respondidas ou, simplesmente, despoletem novas perguntas sobre o tema.

2.1 A Experiência - O Texto

• Considerações

O texto escolhido para esta pesquisa é a obra trágica “*As Troianas*”, de Eurípides, adaptada livremente por Júnior Sampaio, resultando no texto “*A Troiana Hécuba*” (Anexo 03), onde a personagem *Hécuba*⁷, em contraponto com *Taltíbio*⁸, assume a tragédia num lamento poético de “*mater dolorosa pagã*” - expressão de Gilbert Norwood (1948:245).

A primeira fase da experiência tem início com o texto original, onde o pesquisador ainda indaga sobre uma possível adaptação e os participantes são incluídos nesta vivência, influenciando, de alguma forma, a versão final do texto: “*A Troiana Hécuba*”.

A participação dos atores da primeira fase no processo de adaptação começa com uma leitura silenciosa, na *postura do relaxamento deitado*, de um pequeno texto adaptado pelo pesquisador, a partir do prólogo da peça “*As Troianas*”, de Eurípides. A leitura silenciosa permite que os participantes tenham uma absorção intuitiva do universo geral da peça. A seguir, a sessão é dedicada a uma explicação sobre a construção dramática da tragédia grega, da fábula de “*As Troianas*” e das relações entre as personagens envolvidas no enredo.

É este estudo inicial que orienta o pesquisador a decidir o formato da adaptação a ser seguido, resultando num texto centrado em duas personagens da fábula: *Hécuba* e *Taltíbio*.

A partir daí, o pesquisador, ainda na primeira fase, adapta o texto e procura criar e esclarecer os universos das duas personagens selecionadas para o estudo: *Taltíbio*, o mensageiro grego, a ser criada por um participante e *Hécuba*, a rainha de Troia, a ser criada por 8 atrizes, transformando a heroína trágica em coro; por outras palavras, transformando o indivíduo em coletivo, numa demonstração clara de que o coletivo é feito de individualidades, deixando o caminho livre para que cada participante crie a sua própria *Hécuba*. Esta transformação do indivíduo em coletivo, é uma demonstração clara de que o coletivo é feito de individualidades, deixando o caminho livre para que cada participante crie a sua própria *Hécuba*.

Na segunda fase, a adaptação estrutura-se com novas frases, que elucidam melhor a fábula, e é alicerçada pelo texto teórico estético de “*A Poética do Espaço*” (1992) de Bachelard, não sofrendo mais alterações durante a terceira fase.

⁷ Hécuba, rainha de Troia; viúva de Príamo – rei de Troia; mãe de Heitor, Páris, Cassandra e Polixena.

⁸ Taltíbio, arauto das tropas gregas, durante a guerra de Troia.

• **A Experiência - “A Troiana Hécuba” de Júnior Sampaio e “A Poética do Espaço” de Gaston Bachelard**

“A Poética do Espaço” (1992) é a obra escolhida, principalmente por se tratar de um estudo sobre a *imagem poética*, para acompanhar e alicerçar o processo de adaptação de “As Troianas”, de Eurípides - um texto rico em poesia e imagens poéticas. Como se lê na introdução do livro “Teatro Grego – Ésquilo, Sófocles, Eurípedes e Aristófanes” (1983), escrito por Jaime Bruna⁹ sobre Eurípides:

As personagens esquecem os seus dramas para disreterar sôbre a religião, moral, política e até armamentos; (...) As personagens têm pouco de seu e muito do autor; se exprimem as emoções de seu próprio drama, externam muito mais os rancôres, as perplexidades, os anseios, os desenganos e as revoltas de Eurípides. Sente-se, por isso, mais intensa a sinceridade e, com frequência, a poesia se ala ao sublime, ao patético, justificando o juízo de Aristóteles, para quem Eurípides é dentre os trágicos o mais trágico. Sabe pintar as paixões humanas, a mesquinhez, o egoísmo, o ódio, a covardia, a falsidade, a par com a generosidade, o altruísmo, a afeição, a bravura, a lhanza, e quiçá tenha sido o primeiro analisar em cena o amor e os ciúmes. (p.12)

A adaptação é realizada com a intenção de criar imagens capazes de provocar nos espetadores sensações/ressonâncias momentâneas, que também podem ser isoladas do todo em que estão inseridas sem perder a sua poética. Neste sentido, Gaston Bachelard refere no livro “A Poética do Espaço” (1992) que na ligação de uma imagem poética nova com *arquétipos* adormecidos no inconsciente é importante que se perceba que o arquétipo não é causa desta imagem:

A imagem poética não está submetida a um impulso. Não é o eco de um passado. É antes o inverso: pela explosão de uma imagem, o passado longínquo ressoa em ecos e não se vê mais em que profundidade esses ecos vão repercutir e cessar. (p.5)

Bachelard refere ainda:

As doutrinas timidamente causais como a Psicologia ou fortemente causais como a Psicanálise quase não podem determinar a ontologia do poético: nada prepara uma imagem poética, nem a cultura, no modo literário, nem a percepção, no modo psicológico. (p.10)

Para ele qualquer apaixonado pela leitura alimenta e recalca através dela o desejo de ser escritor. Se o que se lê é demasiado belo, o desejo é recalcado pela modéstia para depois nascer novamente. Ao ler algo que amamos sabemos que isso nos diz respeito. Além disso, independentemente do drama que a poesia narra, há sempre uma felicidade que lhe é intrínseca. E, neste caso, o texto “As Troianas” desperta, por tudo que foi dito acima, o

⁹ Jaime Bruna, professor-assistente, doutor de latim da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

desejo de adaptá-lo para esta pesquisa e a sua leitura revela como a imagem poética sublima a tragédia descrita na obra. Simultaneamente, no processo de montagem da peça, levanta-se a questão: será que o ator, através do *Kum Nye*, pode ser entendido como um poeta, um criador de imagens poéticas?

Na adaptação, o drama trágico da personagem *Hécuba* é mostrado ao espectador a cada cena. Ou seja, os acontecimentos que geram o seu estado atual - uma rainha destruída, sem casa, sem família, sem tesouros e sem pátria - não são revelados de imediato, como se encontra no prólogo da tragédia original, para manter acesa no espectador a chama do desejo de saber/conhecer. A cada cena, *Hécuba* revela a sua *intimidade* ao público, abrindo as suas *gavetas*, os seus *cofres* e justificando o seu estado atual. Segundo Bachelard,

O armário e suas prateleiras, a escrivaninha e suas gavetas, o cofre e seu fundo falso são verdadeiros órgãos da vida psicológica secreta. Sem esses “objetos” e alguns outros igualmente valorizados, nossa vida íntima não teria modelo de intimidade. São objetos mistos, objetos-sujeitos. Têm, como nós, para nós, por nós, uma intimidade. (1992:70)

Nas cenas com *Taltíbio*, *Hécuba* refreia a sua dor e chega mesmo a guardar nas suas *gavetas* o seu desejo/secreto de que *Astíanax*¹⁰, um dia, faça renascer Troia.

Em “*A Troiana Hécuba*”, a concentração da poética do texto original em apenas duas personagens realça a capacidade da *miniatura* de condensar, permitindo ao público o uso da *lupa* como ato de observar/vivenciar a ação, aumentando a imagem poética condensada na *miniatura*. Segundo Bachelard:

A miniatura é um exercício de frescor metafísico; permite mundificar com pequenos riscos. E que descanso em tal exercício do mundo dominado! A miniatura descansa sem nunca adormecer. A imaginação permanece vigilante e feliz. (1992:124)

Desta forma, a adaptação salienta as *miniaturas* trágicas de *Hécuba*, em detrimento das demais personagens, onde encontramos “*a mater dolorosa pagã*” também destacada em relação a *Taltíbio*, visto que praticamente todo o drama é apresentado sob o ponto de vista da Rainha e é a sua história que está descrita no centro de toda a ação. A ação dramática de “*A Troiana Hécuba*” passa essencialmente pela poética da palavra. Neste caso, quase toda a ação é comandada por *Hécuba*, cabendo a *Taltíbio* a função de contraponto.

Os episódios da fábula são transmitidos aos espectadores respeitando mais a sequência das emoções da “*mater dolorosa pagã*” do que a sua cronologia. As ações “*miniaturizadas*” revelam os factos aos poucos para que o espectador siga organizando o *quebra-cabeças* dos

¹⁰ Astíanax, neto de Hécuba, filho de Heitor e Andrômaca.

acontecimentos que aniquilaram os troianos, ao mesmo tempo que vivencia a dor da Rainha *Hécuba*.

Podemos dizer que, o texto adaptado contém vários tipos de diálogos, completamente viáveis, levando em conta os momentos dramáticos das personagens e diversificando o trabalho dos atores na vivência da personagem. Assim, encontramos na obra monólogos, diálogos interiores, diálogos de pergunta e resposta com *Taltíbio*, diálogos com personagens ausentes, personagens incorpóreas, elementos exteriores (Troia, naus gregas...) e ainda com os espetadores/troianas. A variedade de diálogos permite, mais uma vez, que os atores trabalhem uma diversidade de intenções e emoções, colaborando diretamente com o objetivo central da pesquisa.

Em “*A Troiana Hécuba*” o silêncio desempenha um papel crucial já que o texto está centrado na imagem poética e tanto o ator como o espetador necessitam deste tempo silencioso para compor as imagens na sua imaginação. O silêncio, que a adaptação indica claramente, encontra o seu auge na cena em que o corpo morto de *Astíanax* é exposto a *Hécuba*. Como é que nestes silêncios o ator pode recorrer diretamente aos exercícios de respiração e de consciência corporal do *Kum Nye*?

É de referir também que, ao longo das experimentações é solicitado aos atores, após a leitura do texto ou da construção das cenas, que criem *imagens – imagens em estado artístico* - revelando as sensações provocadas pelos experimentos vivenciados. Como é que, na prática, a imaginação do ator pode ser preenchida com as *Imagens em Estado Artístico* criadas no processo, enriquecendo o seu universo interior com a poesia da imagem e da teatralidade?

Mesmo sabendo que a ação se passa em 1220 a.C., a adaptação procura eliminar do original os acontecimentos passíveis de não poderem ser transportados para a realidade dos espetadores atuais, procurando focar-se no drama pós-guerra. Apesar de ser completamente verosímil a tragédia de *Hécuba*, o espetador atual ainda pode questionar o facto de uma guerra ser motivada por uma traição conjugal, embora se saiba que os gregos estão realmente interessados nas riquezas de Troia. E pergunta-se ao espetador atual: será que atualmente existem casos semelhantes? As pequenas guerras ainda acontecem diariamente pelos mesmos motivos?

A adaptação enfatiza os sentimentos de uma alma destruída e revoltada, a perdedora Rainha *Hécuba* e, ao mesmo tempo, apresenta *Taltíbio*, uma personagem enigmática, cumpridora do seu dever, humana, portadora de mensagens cruéis e que simboliza todo um exército vencedor. Tudo isto permite que a experiência proporcione aos atores, com as personagens em estudo, um universo rico para aprofundar as suas criações através do método do *Kum Nye*.

O discurso da obra é permeado pela dor, perda, sofrimento e revolta. E a profunda simpatia com que Eurípides trata os vencidos, em contraste com a arrogância e brutalidade dos vencedores, evidencia que, numa guerra, os triunfantes podem perder tanto, ou mais, quanto os derrotados. Da mesma forma que no texto original, a adaptação conserva o caráter pacifista da peça, salientando o horror pela guerra, mesmo que seja uma pregação estéril.

Em conformidade com a pesquisa, “*A Troiana Hécuba*” é criada com liberdade e executada com as técnicas do Kum Nye, desde a escolha do texto até às apresentações finais, fazendo-se autónoma em cada uma das 3 fases da experiência.

2.2 A Experiência – A Estrutura das Três Fases e Sessões

Passei a maior parte da vida no teatro e sei que na arte o processo de aprendizagem nunca termina. As possibilidades de crescimento são ilimitadas.

(Hagen & Frankel, 2007:9)

As 3 fases da experiência, embora possuam o mesmo objetivo basilar de vivenciar o método Kum Nye na criação artística, resultam em experimentos com organizações distintas, levando-se em conta as expectativas do pesquisador e respeitando a progressão natural da construção do método final: *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*.

Apesar dos diferentes contextos em que cada fase é realizada, enriquecendo a pesquisa, em nenhum momento há um desvio em relação ao foco central do estudo. Ou seja, aqui, o interesse primordial é experimentar e analisar, através do Kum Nye, as necessidades, habilidades e dificuldades do ator perante os seus instrumentos de trabalho, num processo de criação cénica – do primeiro ensaio à apresentação pública final.

● A experiência - considerações gerais sobre as estruturas das fases

De uma maneira geral, as 3 fases são estruturadas por sessões, dedicadas aos instrumentos de trabalho do ator – corpo, voz, mente e energia – durante a montagem de uma criação: “*A Troiana Hécuba*”: A primeira fase da experiência é caracterizada pela construção das personagens e por movimentações cénicas generalizadas e particularizadas, com a introdução de poucos elementos teatrais. A segunda fase é assinalada pela conceção, construção e introdução dos elementos cénicos – cenografia, figurino, luz, banda sonora e maquilhagem -, levando os atores, com as personagens criadas na fase anterior, a uma vivência teatral mais elaborada. A terceira fase é realizada num ambiente totalmente profissional, marcada pelos mesmos processos das duas fases

anteriores, excetuando a conceção e a construção dos elementos cénicos, bem como a adaptação do texto, que são já oriundos da primeira e segunda fases.

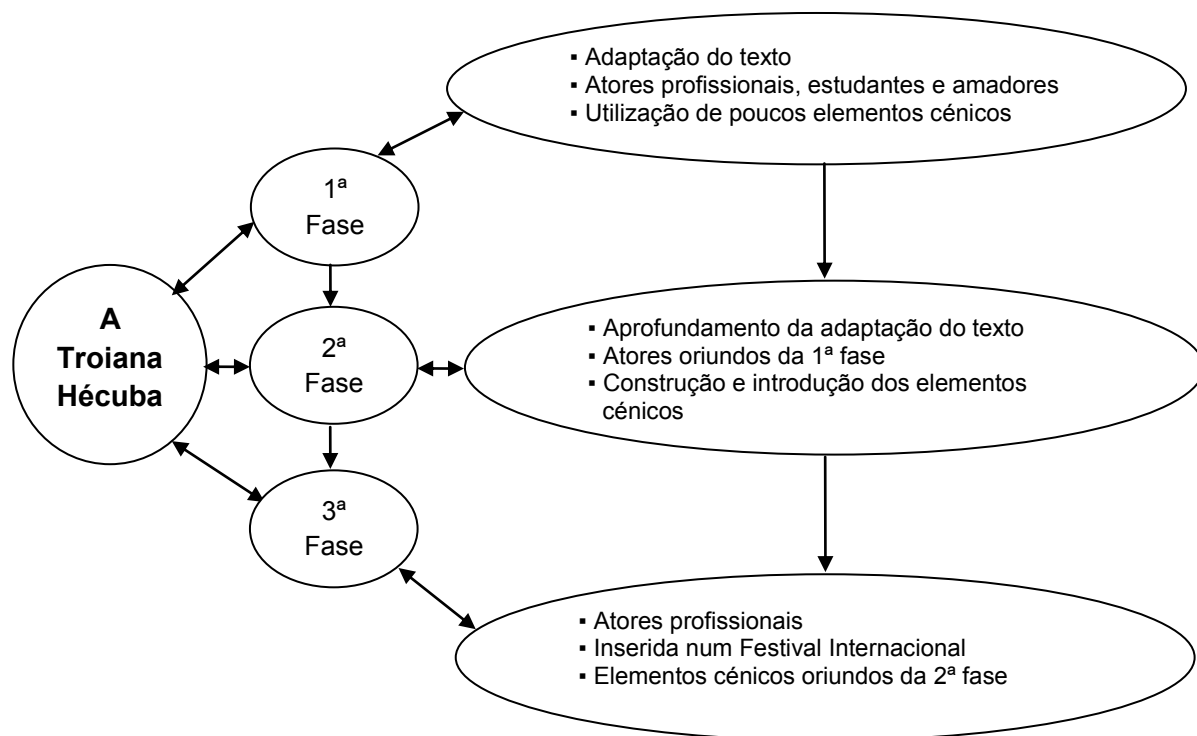


Figura 06: Esquema Geral das Montagens

• **A experiência - considerações gerais sobre as estruturas das sessões no decorrer das fases**

Nas 3 fases da experiência, as sessões podem ser classificadas em *sessões iniciais*, *sessões intermédias*, *sessões finais*. As *sessões iniciais* são caracterizadas pelos trabalhos individuais ou coletivos, com os participantes nas suas respetivas *Casas de Criação Individuais*; as *sessões intermédias* são dedicadas principalmente à elaboração das cenas, trabalhando os participantes ainda nas suas respetivas *Casas de Criação Individuais*, mas já ocupando a *Casa de Criação Coletiva*; e as *sessões finais* são consagradas às afinações finais da criação, onde os participantes trabalham sobretudo na *Casa de Criação Coletiva*, limando as suas criações, mas usando ainda as suas respetivas *Casas de Criação Individuais*.

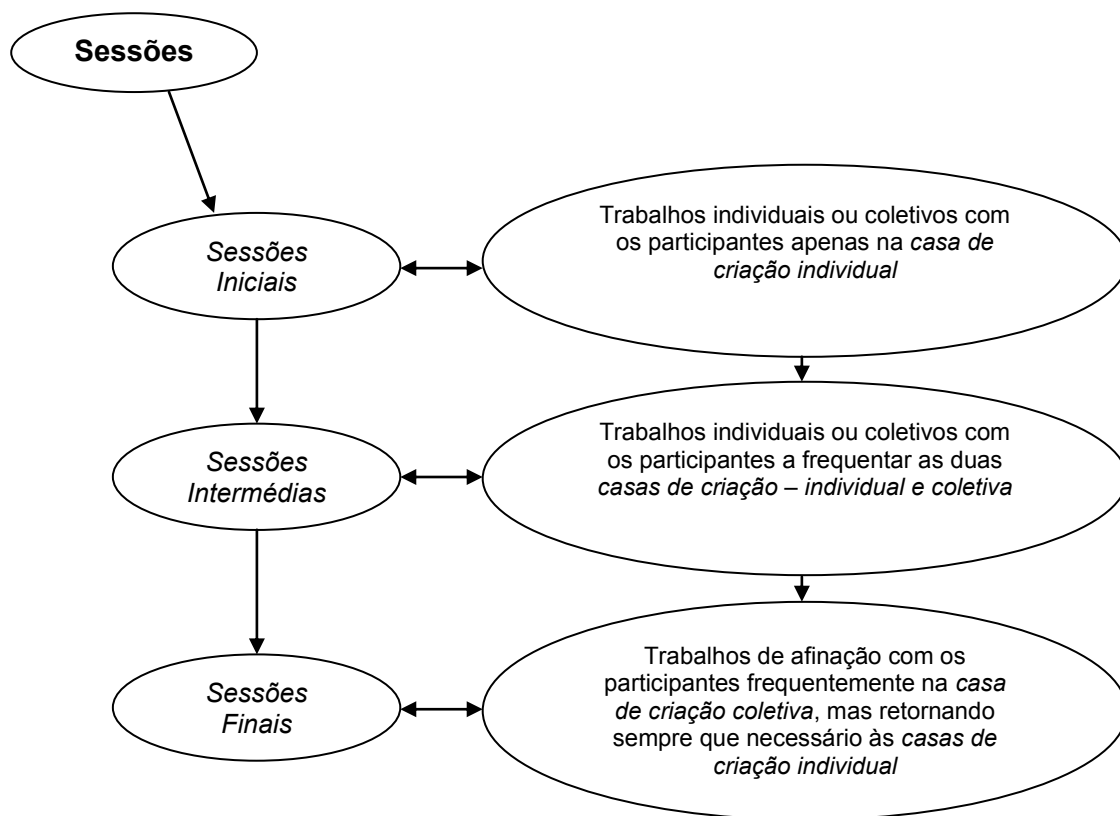


Figura 07: Esquema Geral das Sessões no Decorrer das Fases

• A experiência – a estrutura das 4 etapas da sessão

Nas 3 fases, a estrutura geral de cada sessão, de 3 a 4 horas, é semelhante, embora no decorrer do processo possam sofrer alterações próprias de uma experimentação artística. As sessões são subdivididas em 4 etapas, com trabalhos específicos para cada uma delas.

Na primeira etapa, de 10 a 15 minutos, prepara-se a *Casa de Criação*, que abarca a *Casa de Criação Individual* e a *Casa de Criação Coletiva*. A *Casa de Criação* é o local onde se realizam as experimentações; a *Casa de Criação Individual*, como o próprio nome indica, é o espaço físico onde cada ator efetua os seus trabalhos individuais, mesmo que estes tenham objetivos coletivos; e a *Casa de Criação Coletiva* é o local onde os atores se unem em prol da criação, através da contracena. Os 2 espaços, o individual e o coletivo, são bem delimitados e assentes na arquitetura geral da *Casa de Criação* e, ao longo das sessões, sofrem alterações de acordo com os objetivos desejados. Regista-se, aqui, que a preparação das *Casas* deve ser realizada por todos os envolvidos na pesquisa, responsabilizando-os no e pelo processo de criação.

Na segunda etapa, com aproximadamente 20 minutos, o participante, na sua *Casa de Criação Individual*, dedica-se à autoanálise corporal e mental, mantendo um diálogo interior, ao mesmo tempo que vai revelando o seu *Estado Quotidiano*, numa *imagem* criada a partir

da mandala vazia. Após criar a *Imagem em Estado Quotidiano*, o praticante escreve algumas palavras ou frases, a que chamamos de *racionalizações*, que traduzam objetivamente a sua auto-observação. Ao terminar este processo, a *imagem* criada, com as suas respectivas *racionalizações*, é partilhada por todos, mantendo assim um diálogo sensorial e racional com o pesquisador e o grupo.

Na terceira etapa, de uma a duas horas e meia, o participante entrega-se à passagem do *Estado Quotidiano* para o *Estado Kum Nye*, através dos exercícios de *Kum Nye*, libertando as tensões físicas e psicológicas. Segue a consciencialização subjetiva e objetiva do *Estado Kum Nye*, com a criação da *Imagem em Estado Kum Nye* e as suas respectivas *racionalizações*. Finalizando esta etapa, ao partilhar com o grupo a nova *imagem* e as suas *racionalizações*, mais um diálogo sensorial e racional é mantido com todos os envolvidos nos experimentos.

Na quarta etapa, de uma a duas horas e meia, os participantes principiam, do *zero*, as suas criações artísticas. Assim, os estímulos artísticos são gradualmente lançados e praticados nos moldes do *Kum Nye* e as personagens e as cenas vão-se compondo com a participação de todos. Depois, os participantes, em *Estado Artístico*, criam as *Imagens em Estado Artístico* com as suas *racionalizações*. E aqui, mais uma vez, ocorrem os *diálogos sensorial e racional*, entre todos os envolvidos no processo.

Salienta-se que as experimentações vivenciadas em cada etapa são orientadas pelo pesquisador de acordo com os estados dos participantes e com a criação artística em estudo. Em cada sessão retomada, os exercícios do *Kum Nye* são aprofundados pelos praticantes, que começam a sentir a constante necessidade de reorganização do seu instrumento de trabalho: o corpo no sentido do *Kum Nye*.

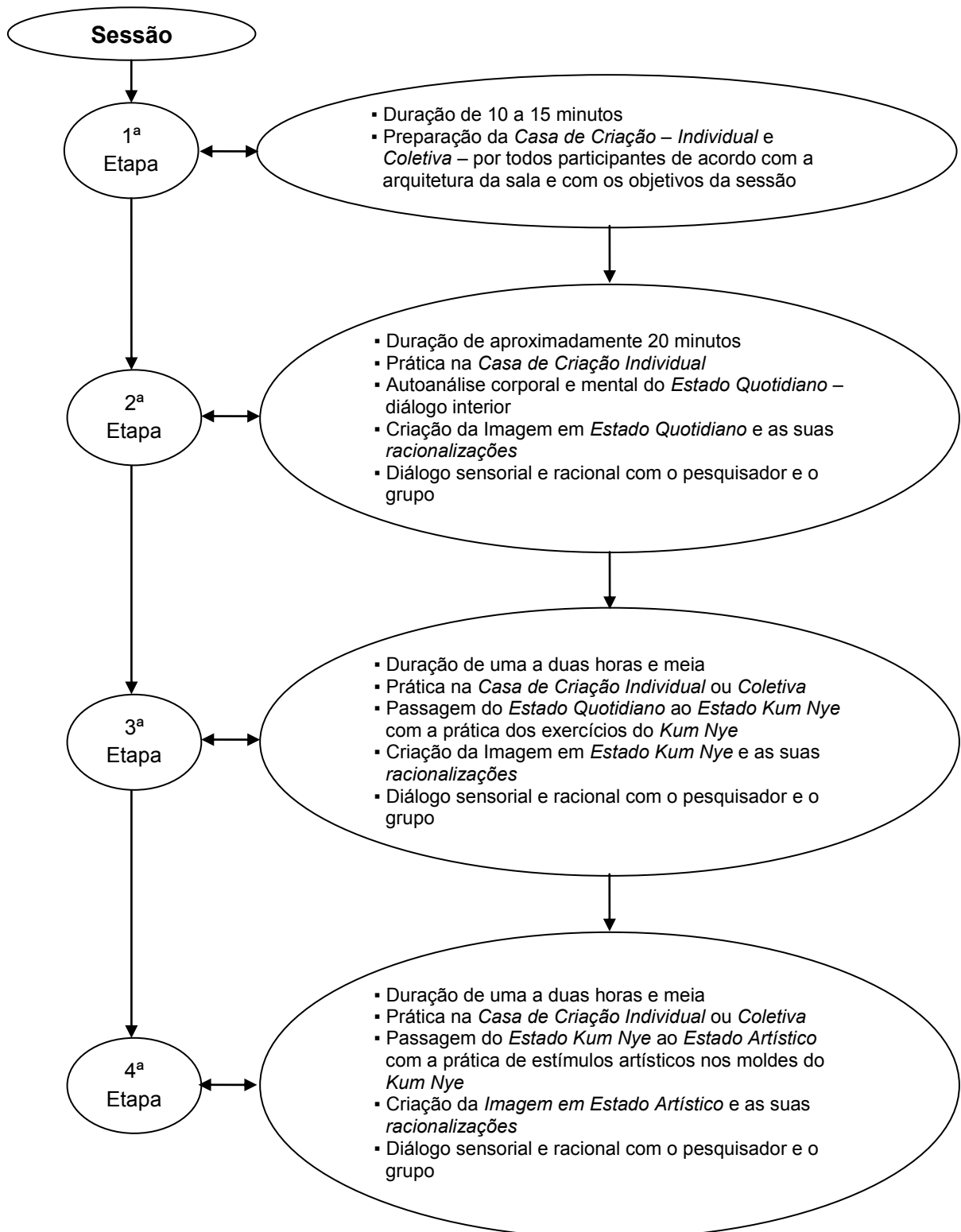


Figura 08: Esquema Detalhado das Sessões por Etapas

• A experiência – a estrutura da primeira fase

A primeira fase da pesquisa, com 9 participantes, realiza-se num período de 39 dias, de 9 de abril a 17 de maio de 2013, em 17 sessões práticas de 3 horas, totalizando 51 e finalizando com uma apresentação pública para convidados numa sala de aula da ESMAE.

A primeira sessão é dedicada a explicações gerais do trabalho a ser desenvolvido e a apresentação do grupo à professora da disciplina de Pesquisa Teatral I, Inês Vicente, que nesta fase acompanha e orienta o pesquisador com reuniões sistemáticas.

Aqui também se regista que, na primeira fase, os elementos cénicos usados são pequenos apontamentos, libertando o tempo para a preparação do ator, o estudo do texto e a construção da personagem. Regista-se que, nesta primeira fase, as marcações das cenas são reduzidas em prol da preparação e da vivência cénica do ator.

Salienta-se, também, que a primeira construção da adaptação do texto é estudada e discutida com todos envolvidos na pesquisa, durante as 4 primeiras sessões, até chegar ao ponto de ser um trabalho solitário do adaptador/pesquisador, embora já imbuído pelas ressonâncias provocadas pelos comentários.

Outra particularidade da primeira fase é que as análises das *imagens* criadas pelos participantes são feitas por uma profissional externa à prática, a psicóloga e terapeuta Dione Barreto¹¹, no final de todas as sessões. Mesmo assim, nas sessões, logo após as criações das *imagens*, são realizados, com regularidade, os diálogos sensoriais e racionais entre os participantes e o pesquisador.

De qualquer forma, sendo a primeira fase da pesquisa, a estrutura das sessões, as escolhas dos exercícios a experimentar, o tempo a dedicar a cada exercício, a incerteza do funcionamento do método do *Kum Nye* na criação artística, as primeiras descobertas e as expectativas geradas em torno do desconhecido conduzem esta fase até ao final.

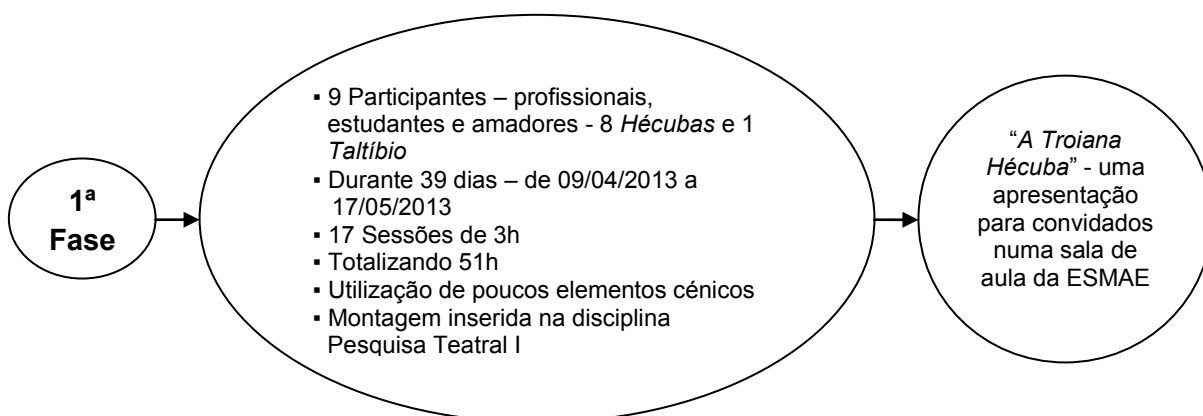


Figura 09: Esquema Geral da Primeira Fase

¹¹Dione Barreto, psicóloga clínica, especialista em psicologia junguiana pela Universidade Veiga de Almeida/Rio de Janeiro, hipnoterapeuta ericksoniana, pelo Instituto Milton Erickson/Minas Gerais e arte terapeuta pela Clínica Pomar/Rio de Janeiro.

● A experiência – a estrutura da segunda fase

A segunda fase da experiência, inserida na disciplina Projeto Teatral II, continuação direta da primeira, realiza-se num período de 49 dias, de 3 de junho a 21 de julho de 2013, em 22 sessões práticas, de 3 horas, dedicadas ao trabalho do ator na criação artística, nos mesmos moldes da primeira experiência, totalizando 66 horas e resultando em 3 apresentações públicas ao ar livre.

Esta segunda fase, por estar inserida na disciplina Projeto Teatral II, é executada com a livre coordenação do pesquisador, mas com intervenções dos professores Manuela Bronze (cenografia/figurinos), Cláudia Marisa (estética teatral), Jorge Louraço (dramaturgia) e Inês Vicente e Claire Binyon (interpretação). Informa-se ainda que, neste período, nas disciplinas de Estética II e Dramaturgia II, o pesquisador dirige os seus trabalhos para o aprofundamento do estudo estético e dramático de “*A Troiana Hécuba*”.

Dentro do período total desta fase, de 3 de junho a 4 de julho, 32 dias, pelo menos 3 vezes por semana, durante 3 a 4 horas por dia, os atores participam na execução da cenografia/figurino (uma manta de retalhos coloridos, costurada à mão, com uma dimensão de 15m x 9m, que serve de saia única para as 6 atrizes que fazem a *Hécuba*). Vale a pena salientar que na execução da cenografia/figurino os atores procuram manter, ou pelo menos passar, pelas posturas do *Kum Nye*, realçando os possíveis benefícios para o ator quando incorpora o *Kum Nye* nas suas ações quotidianas. Além disso, o facto de os atores participarem na construção da cenografia/figurino vem influenciar e facilitar o manuseio da mesma quando posta em cena.

Durante a segunda fase, ainda foram dedicadas 2 sessões extra, de 3 horas, com os atores, juntamente com a cantora de ópera convidada, para a gravação de sons/mantras que compunham a banda sonora original. Os atores ainda participam numa longa sessão de 7 horas para a criação da iluminação no espaço da apresentação final e 3 sessões de 1 hora para a criação da maquilhagem.

Assim, o processo é realizado com os participantes envolvidos diretamente na montagem - constroem a cenografia e os figurinos, participam na gravação da banda sonora original, cooperam na criação da maquilhagem e executam-na, presenciam e colaboram na criação da luz, ganhando um conhecimento detalhado da criação que se reflete beneficentemente nas suas vivências cénicas finais. Desta forma, os atores desta fase da experiência familiarizam-se lentamente com a criação dos objetos cénicos, dialogando constantemente com os materiais que os compõem.

Todo este procedimento vem acrescentar e alicerçar a pesquisa: experimentar e analisar as necessidades e as habilidades do trabalho do ator usando o método *Kum Nye* para e na criação artística, resultante de uma poética cénica equilibrada pelo ator, a criação e o público.

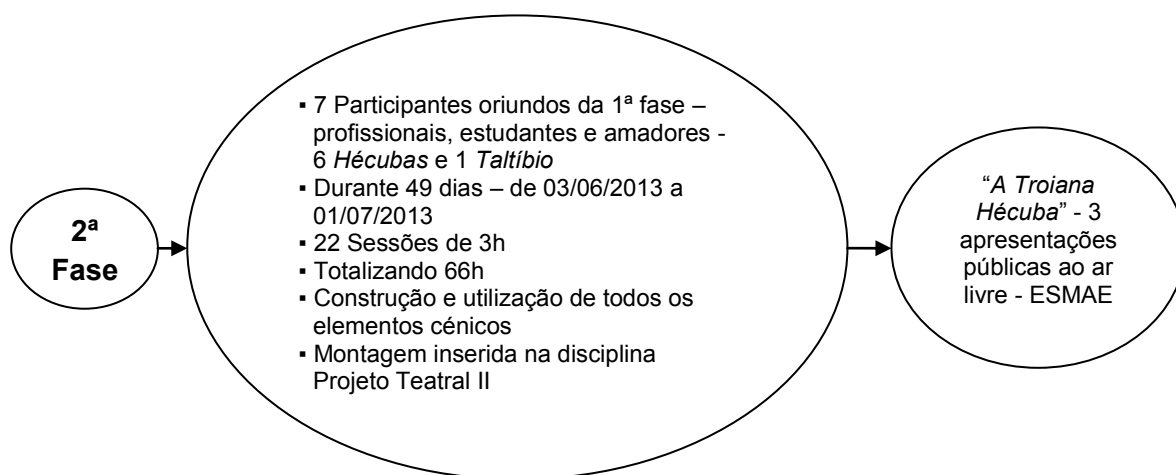


Figura 10: Esquema Geral da Segunda Fase

● A experiência – a estrutura da terceira fase

A terceira fase da experiência efetua-se num período de 23 dias, com apenas 3 dias de folga, de 2 a 24 de janeiro de 2014, em 21 sessões práticas de 4 horas, totalizando 84 horas, com uma reunião realizada no dia 13 de dezembro de 2013, dedicada a explicações gerais do trabalho a ser desenvolvido.

Esta fase intensiva está inserida num Festival Internacional de Teatro, numa Residência Artística, com atores profissionais convidados a experimentar o *Kum Nye* pela primeira vez, resultando em 2 apresentações públicas no *Teatro Marco Camarotti – SESC Santo Amaro – Recife – Brasil*.

Pretende-se deixar claro que esta criação é apresentada ao público como um exercício teatral, mas dado envolver atores reconhecidos, as expectativas geradas no meio teatral da cidade do Recife e no público em geral, com todos os prós e os contras, passam a fazer parte diretamente da experiência.

A singularidade da terceira fase é que os elementos teatrais que compõem a criação são oriundos da segunda fase, embora se executem pequenos ajustes ao grupo e ao novo espaço - teatro. As cenas são recriadas para aquele grupo específico, levando-se em conta as características dos novos integrantes; e o pesquisador faz questão de alterar várias marcações para que não se caia na tentativa de uma reprodução.

Nesta fase da experiência, o pesquisador segue a sua investigação com a orientação da professora Cláudia Marisa e coorientação da professora Manuela Bronze, que facultam uma liberdade criativa própria da criação artística. Assim, os exercícios são aprofundados, novos exercícios são aplicados, alguns são suprimidos e outras características do trabalho do ator são examinadas, aprofundando e enriquecendo o estudo *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*.

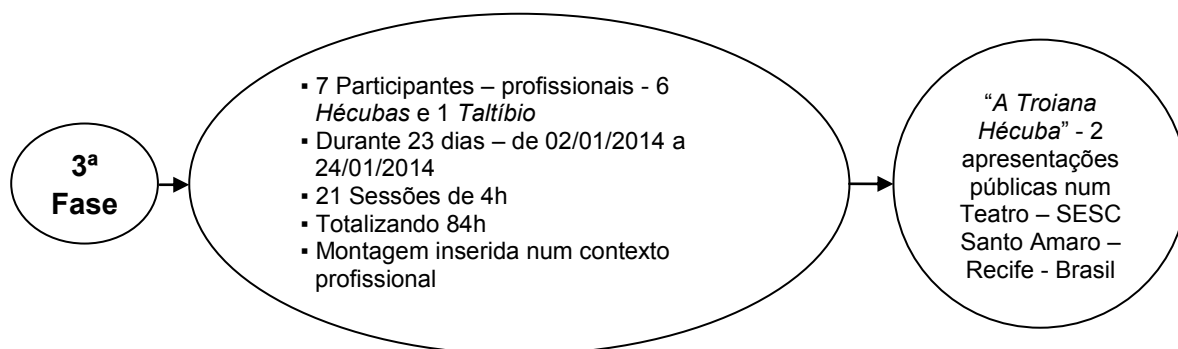


Figura 11: Esquema Geral da Terceira Fase

• A experiência – considerações finais sobre a estrutura

Em resumo, as 3 fases da pesquisa, inseridas em culturas e contextos distintos, em períodos de tempo variáveis, compõem um leque diversificado de experimentos com participantes de variadas formações e faixa etária, com apresentações públicas específicas e com resultados finais únicos.

Em todo o caso, vale a pena salientar que o criador, durante o processo de criação cénica, além de alterar a criação, sofre também mudanças significativas: os 2, criador e criação, caminham lado a lado e um interfere no outro. E assim, todas as fases da experiência são realizadas e documentadas, assumindo as suas diferenças e mantendo o objetivo principal: obtenção de variados dados reais para a dissertação final: *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*.

2.3 A Experiência – A Recolha de Dados - Estruturas e Considerações

As análises pormenorizadas dos dados são realizadas mais adiante, quando se observa os participantes de acordo com as suas características e os resultados apresentados. Em todo o caso, fica claro que neste subcapítulo se pretende apenas verificar como se procede à recolha de dados e as suas diferenças peculiares em cada fase.

• A experiência – considerações sobre a recolha de dados nas 3 fases

A recolha de dados nas 3 fases da experiência não mantém o mesmo padrão. Ao mesmo tempo, fica patente que as análises dos dados recolhidos não têm o propósito de serem comparativas, nem entre as fases, nem entre os participantes, mas permite que o pesquisador encontre os caminhos mais viáveis para a prática do método em estudo. Assim, fica clarificado que os dados são analisados de acordo com a evolução de cada participante e/ou do grupo em geral, pois as fases têm processos distintos, apesar das semelhanças.

Tendo em conta as explicitações, no Capítulo 1, sobre os dados a serem analisados, a pesquisa recolhe dos participantes: depoimentos escritos (Primeira e Segunda Fases); entrevistas individuais com o pesquisador, transformadas em depoimentos escritos (Terceira Fase); *imagens* criadas sobre a mandala vazia – *Imagens em Estado Quotidiano*, *Imagem em Estado Kum Nye* e *Imagem em Estado Artístico* –, seguidas das suas *racionalizações* (Primeira e Terceira Fase); comentários escritos do público após vivenciarem as apresentações públicas (Primeira, Segunda e Terceira Fases) e gravações de vídeos das vivências finais (Primeira, Segunda e Terceira Fases).

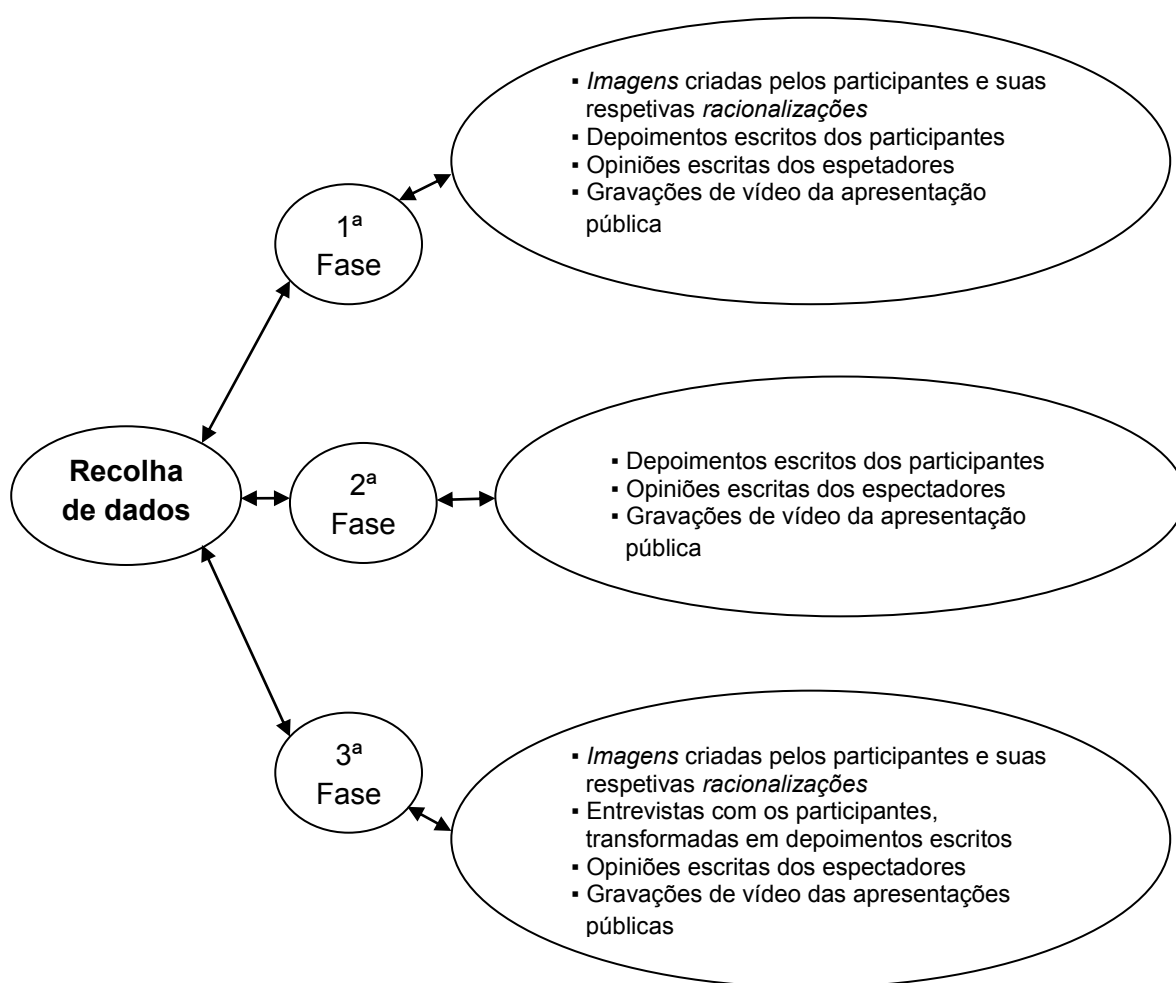


Figura 12: Esquema Detalhado da Recolha de Dados por Fases

Na pesquisa, as primeiras recolhas de dados para análise são as criações das *imagens* nos 3 *estados* em estudo, seguidas das suas *racionalizações*. Estas *imagens*, no momento da criação, estabelecem diálogos interiores, subjetivos e objetivos, nos participantes, que, quando finalizados, se prolongam para o pesquisador e para o grupo. Estes diálogos também vão conduzindo a pesquisa, onde tanto o pesquisador como os participantes sentem, percebem e compreendem, de uma maneira geral, que o processo se vai encaminhando para uma criação artística, no mínimo, consciente.

Informa-se ainda que, nas sessões das primeira e terceira fase, a recolha das *imagens* não segue o mesmo padrão: em algumas sessões as criações das *imagens* são postas de lado em prol da continuação do processo criativo, embora fique patente, que esta opção não interfere na análise final da experiência. Pelo contrário, essas diferenças, ajudam, inclusive, o pesquisador a retirar do estudo conclusões finais que enriquecem o método em construção.

No caso da primeira fase, o pesquisador sente a necessidade de recolher depoimentos escritos (Anexo 07) no meio do processo com a finalidade de balizar os exercícios aplicados e perceber os efeitos que estão a produzir em cada participante. Assim, verifica-se que os experimentos apresentam legitimação diante dos praticantes e que cada um se identifica com um exercício ou outro. Neste momento, acredita-se que o método está a causar um efeito positivo, ficando a expectativa dos resultados finais, a serem analisados *a posteriori*.

Os depoimentos escritos finais e as entrevistas transformadas em depoimentos escritos, fora das sessões e quando os experimentos já se encontram finalizados, permitem que os participantes exponham as suas opiniões sobre o processo com inteira liberdade. Aqui, regista-se, também, uma autoanálise que realça as identificações e as barreiras com cada experimento em si e de acordo com as características dos participantes enquanto indivíduos.

Nas gravações de vídeos das apresentações públicas, deve-se levar em conta que o veículo não capta, de maneira adequada, a energia cénica subtil vivenciada pelos participantes. No entanto, estes registos são elucidativos de algumas particularidades do resultado do trabalho dos atores: a movimentação, a concentração, as dispersões e o manuseio dos objetos cénicos, entre outras.

No caso das opiniões escritas de vários espetadores, nas 3 fases, verifica-se que elas revelam as sensações vivenciadas durante as apresentações finais, onde os processos gerais podem até ser levados em conta, mas as particularidades dos exercícios não são motivos de análise.

● A experiência – considerações sobre a recolha de dados da primeira fase

Na primeira fase, como referido no Capítulo 1, as *imagens* criadas nos 3 estados em estudo (Anexo 05), seguidas das suas *racionalizações* (Anexo 06), são analisadas, *a posteriori*, juntamente com o pesquisador, pela terapeuta e psicóloga Dione Barreto, que possui formação e larga experiência em análise de *imagens* dentro da filosofia/psicologia junguiana.

Contudo, no final desta mesma fase, é sugerido por Dione Barreto que as análises das *imagens* sejam feitas pelo pesquisador juntamente com os participantes após a criação das mesmas, uma vez que considera fundamental a presença do criador das *imagens* para uma

análise mais coerente. Para que tal propósito seja possível é necessário que o pesquisador realize um estudo mais detalhado sobre o tema.

Complementando a recolha de dados desta primeira fase, alguns participantes revelam, ainda no decorrer das sessões, as suas opiniões em depoimentos escritos (Anexo 07) sobre o processo. E no final da fase todos os praticantes entregam ao pesquisador um depoimento escrito (Anexo 07) sobre as experiências vivenciadas, que demonstram uma autossatisfação com o método aplicado.

Ainda nesta fase, a sessão de apresentação pública é registrada em vídeo (Anexo 11) para observação final do pesquisador. A análise encontra-se mais adiante, no item em que são examinados todos os participantes.

Além das recolhas já citadas, grande parte dos espetadores, que assistem ao resultado final, escrevem as suas sensações da vivência (Anexo 08), trazendo mais dados para a pesquisa. E aqui, percebe-se que o método, apesar de estar no princípio da sua construção, já demonstra resultados apropriados para a criação cénica.

● A experiência – considerações sobre a recolha de dados da segunda fase

Os dados analisados da segunda experiência centram-se na observação do registo de vídeo da última apresentação pública (Anexo 11), nas sensações dos espetadores nas 3 apresentações (Anexo 08) e nos depoimentos dos participantes (Anexo 07), escritos um ano depois do final do processo, permitindo uma análise mais distanciada, ao mesmo tempo que se pode averiguar quais os exercícios do *Kum Nye* que permanecem em uso por cada participante.

Regista-se que, nesta fase, não é realizada a recolha de *imagens*, visto que o pesquisador se encontra inseguro em relação à análise das mesmas, pelo que durante esta fase se dedica também ao estudo deste assunto, conforme orientação de Dione Barreto.

Ao mesmo tempo, pôr de lado as criações das *Imagens* nos 3 estados em estudo impede a análise diária subjetiva e objetiva dos participantes. Esta supressão é sentida, *a posteriori*, como uma falha cometida, ilustrando a importância destas *imagens* no método em construção. E da decisão de não as recolher diariamente, recolhe-se a informação de que, tanto no *Kum Nye*, como no Teatro, os estádios de um processo não devem ser negligenciados.

De qualquer forma, salienta-se que os experimentos artísticos são realizados com os estudos das *Imagens em Estado Artístico* da primeira fase, já que os participantes são os mesmos. Assim, em vários ensaios essas *imagens* são retomadas para o estudo do texto e para a *meditação visual pré-cena*.

• A experiência – considerações sobre a recolha de dados da terceira fase

Na terceira fase, retorna-se à recolha das *imagens* nos 3 estados (Anexo 05), com as suas devidas *racionalizações* (Anexo 06). Desta forma, elas são recolhidas diariamente, mantendo os diálogos sensoriais e racionais, entre o pesquisador e os seus respectivos criadores, levando-se em conta o propósito geral da pesquisa.

Informa-se que os registos de vídeo são realizados nas 2 apresentações públicas (Anexo 11), permitindo também uma análise comparativa entre elas, já que se percebe que na segunda sessão os exercícios pré-cena são executados com mais detalhes.

Ainda nesta fase, recolhem-se as sensações dos espetadores nas 2 apresentações finais (Anexo 08) e realizam-se entrevistas individuais com cada participante, incluindo mais apreciações sobre cada *imagem* criada, uma a uma, e sobre a visualização dos registos de vídeo. As entrevistas, que elucidam a evolução do processo, são transformadas, pelo pesquisador, num documento escrito (Anexo 07), selecionando apenas os tópicos relevantes para o estudo final: *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*.

• A experiência – considerações finais sobre a recolha de dados: as criações das *Imagens* e as suas análises

Como já referimos, na segunda fase da experiência a criação das *imagens* não é executada, embora a *limpeza* dos atores se realize através o método do Kum Nye. Ao mesmo tempo, como os participantes desta segunda fase são oriundos da primeira, ninguém envolvido na pesquisa deixa de conhecer o processo de criação de *imagens* e os seus benefícios para a criação cénica.

A falha de não executar as criações das *imagens* é reconhecida quando se avalia a segunda fase, constatando a existência de muitas dúvidas quanto à análise das mesmas, principalmente pela falta de segurança do pesquisador em realizar tais análises.

Percebendo, após algumas leituras sobre o assunto, o vasto universo que tal tema abarca, requerendo quase outra pesquisa, o pesquisador volta ao foco do tema em estudo e após várias conversas com Dione Barreto, conclui que as *imagens* devem existir no processo, desde que deixem de ser objeto de análise psicológica e passem a ser um objeto de diálogo sensorial e intuitivo entre todos os envolvidos.

Assim, após muitas reflexões, quando se inicia a preparação para a terceira fase, conclui-se que as análises psicológicas das *imagens* devem ser postas de lado, mas a sua criação deve voltar ao processo. Assim, decide-se que a criação das mesmas permanece, até mesmo porque os participantes da primeira fase da pesquisa, quando em algumas sessões são suprimidas as criações de uma *imagem* ou outra, concluem que sentem a falta daquele

tempo de solidão libertadora, onde apenas deixam as cores preencherem o vazio da mandala.

Para o ator, este tempo dedicado a si mesmo, permite-lhe um projetar liberto do seu estado de espírito, criando um universo de cores e sensações que reconhece como realidade. O facto de as *imagens* não serem analisadas por um especialista não impede o diálogo sensorial com o pesquisador e chega mesmo a permitir um *devaneio* poético que acrescenta mais alma artística ao processo de criação com o método Kum Nye.

A própria leitura de “*A Poética do Espaço*”, de Gaston Bachelard, apoia esta decisão, pois é na solidão do pesquisar que se decide prosseguir com as *imagens* e é na solidão dos participantes que elas são criadas:

A imensidão está em nós. Está presa a uma espécie de expansão do ser que a vida refreia, que a prudência detém, mas que volta de novo na solidão. Quando estamos imóveis, estamos além; sonhamos num mundo imenso. A imensidão é o movimento do homem imóvel. A imensidão é uma das características dinâmicas do devaneio tranquilo. (1992:139)

Apenas para que tudo não passe de uma *loucura*, e para que o ator não se esqueça dos motivos que o levam a criar determinada *imagem*, conservam-se as *racionalizações* que andam paralelamente com as sensações neste diálogo em prol da criação.

Assim, fica claro que as criações das *imagens* são retomadas na terceira fase da pesquisa, ganhando liberdade e removendo os receios do pesquisador em usá-las, como ocorreu na segunda fase.

Em todo o caso, mesmo com esta decisão, as criações de algumas *imagens* não foram realizadas na terceira fase, levando o pesquisador a perceber que numa experimentação artística, onde há um objeto de arte a ser construído, muitas vezes, o processo de criação ganha dimensões cujo avanço natural pode ser impedido em caso de interrupção para mais uma recolha de dados. Talvez aquele momento de criação do ator nunca mais seja retomado por ele, o criador, e, portanto, o continuar é usufruído em proveito da criação final.

2.4 A Experiência – Os Participantes e A Ética

As 3 fases da experiência estão documentadas, obtendo informações sobre os resultados em 16 participantes de características diversas, tais como, percurso teatral, idade, culturas e saberes. No Anexo 02 encontram-se breves notas curriculares dos participantes, com informações relevantes para o estudo.

Os participantes escolhidos para os experimentos, sabendo que o Kum Nye prima também pelos exercícios físicos, apresentam condições físicas distintas e engloba desde

aqueles que não fazem exercícios corporais até aos que se dedicam diariamente à sua prática.

Outra particularidade do grupo em estudo é a variedade do trabalho vocal e abarca desde aqueles que poucos exercícios vocais praticam ao longo da vida até aos profissionais com larga experiência, permitindo que a pesquisa verifique os seus efeitos num contexto alargado.

Em resumo, encontram-se inseridos na pesquisa geral 16 atores que vivenciam, pela primeira vez, uma prática desta natureza e que possuem a propensão para cena. As experiências anteriores de teatro servem como bagagens individuais, esperando-se que o *Kum Nye* não as anule, mas, pelo contrário, as realce ou reestruture.

A falta de vivência nos palcos de alguns participantes possibilita que o pesquisador verifique os resultados em praticantes sem *vícios* ou *muletas*, próprios de alguns atores mais experientes. Ao mesmo tempo, a experiência cénica ou a falta dela, também permite reestruturações nos exercícios que enriquecem a pesquisa.

● A experiência – as características gerais dos participantes da primeira fase

A primeira fase realiza-se com 9 participantes – profissionais, estudantes de teatro, amadores e iniciantes.

O grupo de participantes convidados para a primeira fase, para além de eclético e de apresentar uma heterogeneidade de conhecimentos e práticas teatrais, é escolhido também pela diversidade da faixa etária. Neste grupo encontram-se participantes com idades dos 21 aos 55 anos, passando pelos 30 e 40 anos, tentando demonstrar que o *Kum Nye* resulta em qualquer idade.

Os membros do grupo têm em comum o facto de se conhecerem e já terem trabalhado com o pesquisador, como alunos ou como atores, tendo o pesquisador como professor ou encenador respetivamente. Ao mesmo tempo, vale a pena salientar que, antes deste encontro, o método *Kum Nye* não é utilizado, enquanto motor básico de criação artística, por nenhum participante.

● A experiência – as características gerais dos participantes da segunda fase

A segunda fase da experiência realiza-se com 7 participantes oriundos da primeira fase, mantendo a diversidade do grupo – profissionais, amadores e estudantes de teatro.

● A experiência – as características gerais dos participantes da terceira fase

A terceira fase realiza-se com 7 atores experientes e profissionais do Recife-Brasil, oriundos de formações distintas e com a particularidade de não terem sido dirigidos pelo pesquisador.

Neste caso, os participantes, que não têm conhecimento prévio do *Kum Nye*, são escolhidos levando-se em conta as particulares, inclusive as faixas etárias aproximadas das personagens *Hécuba* e *Taltíbio*: o ator que interpreta *Taltíbio* tem 37 anos e as idades das atrizes que interpretam *Hécuba* vão dos 51 aos 67 anos.

● A experiência – A ética - o anonimato dos participantes e a análise

Neste texto final faz-se a opção clara de não particularizar nenhum dos participantes das 3 fases, tratando-os como e por atores, participantes ou praticantes, em prol da ética, permitindo uma análise rigorosa e livre, sem ferir suscetibilidades. Relembra-se que todos os participantes são acatados com os seus conhecimentos teatrais que enriquecem a pesquisa, proporcionando maior fertilidade a *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*.

Com a finalidade de não deixar dúvidas sobre esta forma de abordar o assunto, as características individuais dos atores são analisadas com expressões generalizadas: alguns atores, poucos atores, todos os atores, muitos atores, nenhum ator, vários atores...

Assim, a liberdade e o rigor das análises detalhadas pretendem ser a tônica desta dissertação, tomando a opção de englobar todos os participantes num único objeto de estudo: o ator. E não se pode falar do ator sem se falar do ser humano.

Resumindo: as análises do pesquisador referem-se à experiência geral e apenas quando for estritamente necessário é que a fase da experiência é referida.

● A experiência – Análise dos participantes - na chegada e nas sessões iniciais

O desconhecimento do método do *Kum Nye* entre os participantes dirige e orienta o trabalho, levando o pesquisador a criar uma série de informações sobre o método, elucidando-os, assim, desde as primeiras reuniões até ao final do processo.

Os saberes dos participantes vão desde os que já praticam a meditação e sonorização de mantras, através da *Yoga*, até àqueles que possuem preconceitos em relação ao uso das práticas orientais na preparação de ator. Em todo o caso, em nenhum momento, o pesquisador, quando aplica o método, leva em conta esta dicotomia de conhecimentos, assim como não leva em conta a disparidade de instruções teatrais. Todos os participantes são tratados da mesma forma, já que se aplica um método desconhecido para todos e as diferenças, enquanto indivíduos, são respeitadas e assimiladas no processo.

Nas sessões iniciais, verifica-se que, além dos atores que não apresentam dificuldades físicas, há atores com problemas corporais nas ancas, nos joelhos, nos maxilares, na coluna, nas omoplatas e nos pés. As dificuldades físicas são levadas em conta já que são de problemas provocados por mau uso corporal, ou por acidentes de viação, ou, até mesmo, por outros problemas de saúde. Ao mesmo tempo, o praticante fica informado que deve

respeitar as suas fragilidades e que, na prática do *Kum Nye*, os exercícios são executados com suavidade e consciência, permitindo sempre um cessar imediato quando necessário.

Ao mesmo tempo, os problemas físicos apresentados vêm possibilitar a comprovação da eficiência do *Kum Nye*, já que se trata de uma técnica usada na medicina tibetana, e só são referidos aqui porque influenciam diretamente na movimentação cênica. Fica registrado que, a montagem de “*A Troiana Hécuba*” requer uma movimentação complexa já que a manta de retalhos pesa 34 quilos e é uma vestimenta única para 6 participantes e a cada movimento individual, os demais têm que cooperar e reestruturar a suas posturas corporais para que este aconteça.

Em todo o caso, os problemas mais corriqueiros como tensões nos ombros, cansaço, *stress*, sonolência, agitação mental, dores nas cervicais, enxaquecas, dores na região lombar, tensões na nuca são comuns em quase todos os atores, que os reconhecem quando analisam os seus *estados quotidianos*. Estes *estados*, com a agitação do dia-a-dia, são próprios do ser humano atual e nem sempre são repetidos no mesmo participante ou no mesmo dia. Também vale a pena salientar que o autoexame corporal e mental no *Kum Nye* é minucioso e revelador.

A nível vocal, nenhum problema grave de saúde é detetável e, além dos participantes que já possuem uma fonação adequada para a cena, também se encontram alguns que possuem sotaques regionais carregados, outros com pouca projeção vocal ou tensões físicas que provocam o mau uso da voz, uns com rouquidão periódica e também outros com poucos conhecimentos técnicos para o uso correto da voz em cena. Também fica registrado que o trabalho de voz para um texto trágico é complexo, no mínimo porque são palavras de pouco uso no quotidiano e no máximo porque são textos poéticos que devem ser transformados, com a sonoridade das inflexões, em prosa audível.

A nível de interpretação dos atores, também temos uma variedade de particularidades que o próprio método ajuda a detetar. Entre os participantes, para além daqueles que não apresentam dificuldades em vivenciar a cena com equilíbrio, encontram-se atores com dificuldades de se expressar usando uma energia inadequada ao solicitado, atores com tendências ao exagero, atores com dificuldades de concentração, atores com problemas em exprimir os seus sentimentos e atores que bloqueiam em relação ao que é novo.

Salienta-se também que, de uma maneira geral, o género dramático escolhido para o estudo, a tragédia, não é de fácil vivência para o ator e até mesmo o espectador comum se tem afastado de espetáculos desta natureza. Deixa-se claro que, nas 3 montagens, o detalhe da interpretação chega ao limite de solicitar que o ator “respire”, conscientemente, o espectador e o traga para a vivência, pretendendo assim um experimento equilibrado pelo criador, a criação e a audiência.

Regista-se também que participam na experiência atores com extrema facilidade em decorar e outros com problemas de memória, tanto ao nível do texto como ao nível das marcações; encontram-se, ainda, atores que só decoram o texto com o auxílio das marcações; mas, aqui, o que se pretende é que a memorização do texto aconteça independente das marcas e que ocorra espontaneamente durante o processo.

Deixa-se claro que as características acima citadas, a nível de corpo, voz, memória e interpretação, não se encontram no mesmo ator. Também não se pode deixar de frisar que todos estão a participar numa nova experimentação artística e que o próprio pesquisador, em alguns momentos, se encontra, também, à procura do novo ou de possíveis soluções para os problemas apresentados, o que dificulta o andamento do trabalho ou provoca, até, estas particularidades desacertadas, próprias do ser humano, nos participantes.

Frisa-se também que, numa criação artística, as observações do diretor ocorrem constantemente; até mesmo porque uma das suas funções é orientar o ator e esta condução só pode ser aplicada quando revestida de análises contínuas.

Portanto, convém ressaltar que o ator deve iniciar um novo trabalho completamente desprovido de conhecimentos preestabelecidos: é hábil aquele que começa uma criação do zero. As virtudes de um ator numa criação podem ser inválidas noutras e, até mesmo, na mesma criação, pois a virtude de hoje pode ser a falha de amanhã.

• A experiência – considerações finais – a análise dos participantes

Em todos os processos da pesquisa, os atores dedicam-se com honestidade aos desconhecidos exercícios do *Kum Nye* e os entraves, quando surgem, são derivados do apego excessivo à lógica, consciente ou inconsciente, ou de outros motivos que eles mesmos desconhecem, levando-os ao esquecimento momentâneo dos possíveis resultados que podem advir do corpo – corpo no sentido do *Kum Nye*.

Em todo o caso, durante o processo, as experimentações seguem-se, exaustivas e aprazíveis, dolorosas e suaves, tensas e relaxadas, ricas e pobres, doces e salgadas. E o desejo final do pesquisador é o de que os participantes mantenham a tão ouvida negação do verbo *apegar*: *Não se apeguem*, pois toda experiência se encerra em si e aquilo que cada um consegue hoje é exatamente aquilo que nunca mais se consegue, pois tanto no Teatro como no *Kum Nye* nada se repete.

Nesta pesquisa são realçados os *ruídos* internos dos atores, porque, ao detetá-los, os criadores - atores ou diretor - podem empregar as técnicas do *Kum Nye* para os eliminar. E não faz parte do trabalho do ator a autoanálise constante? Como é que o *Kum Nye* ajuda o ator na autoanálise, no momento da vivência cénica, sem que ela seja interrompida?

É o que se expõe a seguir, passo a passo: da preparação da *Casa de Criação* com as suas delimitadas *Casas de Criação - Individuais e Coletivas*, passando pelo *Estado*

Quotidiano, despertando o *Estado Kum Nye*, vivenciando o *Estado Artístico*, saindo da *Casa de Criação Individual* para a *Casa de Criação Coletiva*, contracenando com os objetos cênicos, partilhando com o público e retornando à preparação das *Casas de Criação* para mais uma jornada de trabalho.

2.5 A Experiência - A Casa de Criação: Casa de Criação Individual e Casa de Criação Coletiva - A Preparação - a primeira etapa das sessões

Neste subcapítulo está descrito, nas 3 fases da experiência, a organização do local de ensaio, denominado de *Casa de Criação* com as suas subdivisões - *Casa de Criação Individual* e *Casa de Criação Coletiva* – e a sua importância no processo de criação, contribuindo para a construção do método em estudo.

2.5.1 A experiência – a preparação - a Casa de Criação - considerações gerais

Antes de começar qualquer coisa, é importante limpar o espaço de trabalho. Esvaziá-lo, desfazer-se de tudo o que é inútil e ordenar apenas algumas cadeiras necessárias ou certos acessórios, cuidadosamente, próximos às paredes do ambiente. (...) Se os atores se derem esse tempo e se entregarem a isso no começo do dia de ensaio, o trabalho tende a ser bom. No Japão, todas as tradições teatrais, religiosas e das artes marciais seguem essa prática.
(Oida & Marshall, 2007:24)

Desde 1986, quando o *Kum Nye* surge no trabalho artístico do pesquisador, que a sua casa, local onde vive, é sempre o espaço onde mais consegue relacionar o ato da criação cênica com os exercícios de *Kum Nye*. A informação pode parecer descabida, mas traduz a importância que a casa, local onde o ator vive, tem nos seus estudos cênicos; principalmente se ele também a usa como espaço para a sua preparação e, ao mesmo tempo, para o ato da sua criação.

Gaston Bachelard (1992) encara a casa como o nosso mundo e o nosso primeiro universo. A *imagem da casa*, como uma imagem que diz respeito ao lugar da intimidade, está relacionada com o lugar onde se está à vontade para se ser como se é, como se pode ser: nós estamos à vontade no viver quando estamos em casa.

se nos perguntassem qual o benefício mais precioso da casa, diríamos: a casa abriga o devaneio, a casa protege o sonhador, a casa nos permite sonhar em paz.
(p.23)

E não é, também, com os devaneios, os sonhos e a imaginação, protegidos em casa, na paz da meditação do *Kum Nye* que se pretende que os atores procurem dar largas à sua imaginação cênica?

Ao denominar o espaço onde se realizam os ensaios de *Casa de Criação*, o pesquisador pretende que o participante se sinta protegido e aconchegado para expandir a sua

imaginação criativa sem receios e sem bloqueios, usando o que ele tem de melhor para dar ao teatro: ele próprio, por inteiro.

Bachelard (1992) expõe também os *cantos* de um espaço como um lugar onde procuramos a solidão, o silêncio e a imobilidade; e que é nesta imobilidade, no refúgio do canto, que a consciência do ser se propaga e se irradia. E acrescenta que, ao procurar o espaço vazio do canto, na imobilidade, o ser vivo pode meditar sobre o passado fazendo ligação com o presente e projetar-se no futuro.

O sentido que Bachelard dá à *imagem da casa* também se encontra explorado na pesquisa do *Kum Nye* na criação, onde o ator, no seu *canto*, na imobilidade, na sua solidão, medita e propaga a sua imaginação poética. Esta pesquisa valoriza a solidão meditativa do ator no seu *canto*, na sua *Casa de Criação Individual* - espaço onde ele executa, tranquilamente, os exercícios e estuda o texto, sentindo-se protegido para criar a sua poesia cênica em paz.

A solidão colabora com o desenvolvimento do ator no método *Kum Nye*, mas não se encerra em si. O ator também precisa sair do seu *canto*, do seu *ninho*, da sua *Casa de Criação Individual* e vivenciar com o grupo na *Casa de Criação Coletiva*: sair da solidão, do aconchego, da proteção, do silêncio, da meditação criativa, do trabalho individual para contracenar na *Casa de Criação Coletiva* - local onde ele realiza o trabalho de entrega ao outro, ao grupo – com os objetos cênicos e as demais criações.

Ao dividir a *Casa de Criação* em 2 espaços distintos - *Casa de Criação Individual* e *Casa de Criação Coletiva* - com objetivos também distintos, o pesquisador informa constantemente o que pretende com os ensaios: uma vivência cênica coletiva assente na vivência cênica individual ou vice-versa, até que as vivências se misturem e encontrem o equilíbrio poético.

2.5.2 A experiência – a preparação - a *Casa de Criação* e o despertar dos sentidos

Nas 3 fases da experiência, a preparação da *Casa de Criação* requer um cuidado especial, pretendendo de imediato que os participantes estimulem o sentido do olfato com o cheiro do incenso, aceso momentos antes da sessão; exercitem a percepção do tato, ao tocarem nos objetos que compõem as *Casas de Criações*, durante a preparação das mesmas; despertem o sentido da visão com a eliminação dos *ruídos* visuais que podem distrair a concentração; e agucem a audição, com um bom isolamento acústico, levando-o a observar o som do seu silêncio interior.

2.5.3 A experiência – a preparação - os objetos que compõem as *Casas de Criação*

Na *Casa de Criação* devem estar apenas os objetos essenciais ao trabalho a seguir com o intuito de auxiliar o ator a encontrar o seu equilíbrio interno, que deve dialogar com o equilíbrio exterior.

No caso da pesquisa, nas *sessões iniciais*, os objetos são: tatamis, cadeiras, água, texto, lápis de cor, lápis comum, borracha, caderno e mandalas vazias. No decorrer das *sessões intermédias*, os elementos da criação – adereços e cenário - vão fazendo parte da *casa de criação*, até que, nas *sessões finais*, os objetos são apenas aqueles que dizem respeito à criação artística.

A *Casa de Criação Individual* tem o seu espaço definido pelo tatami, com os demais objetos ao lado, sendo a cadeira, com o assento plano, usada para os exercícios sentados – uma adaptação também sugerida por Tarthang Tulku, na prática do *Kum Nye*, para os possíveis incômodos que a posição de *lótus* possa provocar nos praticantes.

As mandalas vazias são as bases onde os praticantes criam as suas *imagens* nos 3 *estados* e os demais objetos têm as suas funções clarificadas pelas suas próprias naturezas.

Particularmente os participantes da terceira fase, nas *sessões iniciais*, também usam um lençol e uma almofada de sua propriedade, experimentando uma aproximação à sua própria casa: um aconchego ao *ninho*. Mas assim que os objetos cênicos chegam à *Casa de Criação* os atores eliminam os seus objetos pessoais e apoderam-se dos novos, que pertencem ao universo da obra, alimentando a criação com a sua poesia cênica. O trabalho do ator não passa constantemente por esta movimentação: do seu *ninho* particular ao *universo cênico*?

2.5.4 A experiência - a preparação - as disposições das *Casas de Criação*

A *Casa de Criação Individual* e a *Casa de Criação Coletiva* são demarcadas pelo pesquisador, e organizadas em conjunto com os participantes, e as suas disposições são preparadas para que ocorram movimentos energéticos em prol da criação. Além disso, as posições das *Casas de Criações Individuais* podem sofrer alterações de uma sessão para a outra, de acordo com o período em que se encontra o processo ou de acordo com o que se pretende naquela determinada sessão.

No nosso caso, nas *sessões iniciais*, a disposição das *Casas de Criação Individuais* e *Coletiva* são harmonizadas de acordo com a arquitetura da *Casa de Criação*. Assim, as *Casas de Criação Individuais* dos participantes formam um “U”, cabendo à *Casa de Criação Individual* do pesquisador a tarefa de fechar este “U”, como se fosse o primeiro espectador. E tem-se em conta que, apesar de se iniciar os experimentos nas *Casas de Criações*

Individuais, todos já emanam energia, consciente ou inconscientemente, para a *Casa de Criação Coletiva*, principiando a formação do grupo através desta dinâmica subjetiva.

Em várias sessões, é sugerido pelo pesquisador que as *Casas de Criação Individual* alterem a localização, impedindo que a vivência do grupo seja limitada por apenas uma composição energética. A simples alteração do campo de visão do praticante interfere na sua prática e por consequência na prática coletiva. Claro que, com o aproximar das apresentações públicas, a *Casa de Criação Coletiva* vai lentamente ganhando o formato do palco; e, com o público no local, a vivência cênica encontra a sua razão de existir: uma vivência cênica para e com o público.

As pequenas alterações no processo da criação cênica podem, para alguns, parecer desnecessárias, mas não se pode esquecer que se está a falar de um método que trabalha principalmente com as subtilezas energéticas do ator e que é destas *miniaturas* da alma que brota o *universo* de *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*.

2.5.5 A experiência – a preparação - os ruídos externos durante as sessões

Em algumas sessões, durante as 3 fases, não é possível manter a qualidade ideal da *Casa de Criação*, pois *ruídos* externos inesperados surgem no processo, interferindo na suave continuidade dos experimentos.

Para ser conciso, em sessões delicadas e dedicadas à meditação e ao relaxamento, os *ruídos* - barulhos em salas vizinhas, temperaturas inadequadas, toques de telemóveis, *sujidades* na sala, portas a abrir - podem retirar de imediato o praticante da experimentação. Mas salienta-se que, nesta experiência, o grau de concentração dos participantes, unido ao desejo de praticar este novo método, não os leva a uma desistência momentânea, mas exige uma assimilação desses *ruídos*, tornando-os parte integrante da vivência.

Assim, volta-se a referir Tarthang Tulku, com o mesmo pensamento já referenciado neste estudo: “*Tudo é exatamente “como é”, sem que nada lhe seja acrescentado nem subtraído.*” (2009:93)

De certa forma, na grande maioria das sessões, a qualidade das *Casas de Criação*, encontra-se de acordo com o que se deseja e os experimentos são realizados sem contratempos.

2.5.6 A experiência - a preparação - as mudanças de Casa de Criação - arquitetura das Casas de Criação

No Capítulo 1 afirma-se que tudo influencia o ator. Nas nossas experimentações, os grupos sentem as influências da própria arquitetura da *Casa de Criação* e, por consequência, os seus estados de espírito também sofrem pequenas alterações quando são deslocados de uma *Casa* para outra.

Em todo o caso, as mudanças de espaço também podem fazer parte da logística de uma montagem/experiência, permitindo que os atores treinem as suas capacidades de adaptação a novos espaços, não se apegando aos seus *abrigo*s já adquiridos. E, no nosso caso particular, as mudanças são assimiladas pelos participantes sem prejuízo para o processo geral e as pequenas interferências são momentâneas e ajustáveis.

Mesmo assim, salienta-se que as *Casas de Criação* e as alterações das mesmas podem colaborar ou prejudicar o trabalho do ator, pois a sua sensibilidade, principalmente no *Estado Kum Nye*, é extremamente delicada.

Assim, verificamos que os espaços físicos interferem no processo do ator, como tudo o que o rodeia, consciente ou inconscientemente. Daí vem, também, a importância da preparação da *Casa de Criação*, da *Casa de Criação Individual* e da *Casa de Criação Coletiva*, para que o ator possa sentir-se protegido de interferências alheias ao processo e, ao mesmo tempo, estimulado pelas intervenções que dizem respeito ao método e à criação.

Os participantes integram-se em todas as *Casas de Criação* de acordo com a arquitetura do espaço, aproveitando e dialogando com as linhas retas verticais que os auxiliam a encontrar o eixo corporal, com os detalhes da sala para focarem os movimentos, com o teto para elevarem o topo da cabeça, com o chão para encontrarem o equilíbrio e com os limites físicos das paredes para dosearem a energia. Ou seja, o ator contracenar energeticamente com tudo que o rodeia.

2.5.7 A experiência – a preparação – considerações finais

A *Casa de Criação* deve abrigar e ajudar os atores na sua jornada rumo ao desconhecido: a vivência cênica.

As *Casas de Criação Individual* devem ser preparadas pelos participantes, responsabilizando-os pelo processo, aconchegando-os, protegendo-os como indivíduos, preparando-os para se transformarem num coletivo.

A *Casa de Criação Coletiva*, apesar de ser um espaço físico presente desde as primeiras sessões, é ocupada pelos atores de forma gradual e só deve ser preenchida fisicamente quando se percebe que os indivíduos envolvidos já se sentem confortáveis uns com os outros e, até mesmo, quando já precisam uns dos outros para dar continuidade ao seu trabalho. Este espaço coletivo deve ser ocupado primeiro com as energias subtis dos participantes e só depois com as suas presenças físicas, tanto na prática do *Kum Nye* como nos exercícios artísticos.

Resumindo, as *Casas de Criação* e o ator caminham juntos, um cuida do outro, dialogam durante todo o processo: o ator prepara a *Casa de Criação*, livre de *ruidos*, e a *Casa de Criação* ampara o ator na sua autoanálise – *Estado Quotidiano* -, na sua *limpeza* –

passagem do *Estado Quotidiano* ao *Estado Kum Nye* – e no seu processo criativo – passagem do *Estado Kum Nye* ao *Estado Artístico*.

2.6 A Experiência – O Estado Quotidiano - A autoanálise - a segunda etapa das sessões

O autoconhecimento é uma das chaves essenciais do ator. A impermanência é uma característica do ser humano. Ao levar em conta estas duas afirmações, a autoanálise do *Estado Quotidiano* é uma etapa fundamental no método em estudo e é praticada em todas as sessões da experiência.

2.6.1 A experiência – a autoanálise - considerações gerais

Michael Chekhov, no princípio do seu livro “*Para o Ator*” (1996), explica que:

É fato conhecido que o corpo humano e a psicologia se influenciam mutuamente e estão em constante interação. Tanto um corpo subdesenvolvido quanto um muscularmente superdesenvolvido podem facilmente turvar a atividade da mente, embotar os sentimentos ou debilitar a vontade. Como cada campo e cada profissão são presas fáceis de hábitos ocupacionais característicos, doenças e riscos que afetam inevitavelmente seus trabalhadores, é raro encontrar um completo equilíbrio ou harmonia entre o corpo e a psicologia. (1996:1)

Tarthang Tulku, complementando, como se dialogasse com o pensamento de Chekhov, reflete:

(...) para sermos bem-sucedidos nos negócios, nas amizades e até em jogos, somos quase forçados à participar de situações competitivas e repletas de tensão, que geram sentimentos de alienação e ansiedade. Todos nossos principais empreendimentos, incluindo a escola, a constituição da família e o estabelecimento numa carreira envolvem complicações e limitações que não parecemos capazes de evitar. Não compreendemos a importância de integrar o corpo e a mente em todas as nossas atividades, dando ênfase à consecução mental à custa do sentimento, ou do nosso corpo físico à custa das ricas sensações interiores. (1993:13)

Ao analisar, perceber e concordar que os seres humanos, em geral, com os seus hábitos corriqueiros, em quase todas as atividades profissionais, incluindo os atores, apresentam uma propensão, quase que espontânea, para angariar tensões físicas e psicológicas, propõe-se, nesta experiência, através do *Kum Nye*, a eliminação dessas tensões, devolvendo ao ator um estado de equilíbrio propício à criação artística.

Na nossa experiência, a eliminação das tensões inicia-se com uma autoanálise, por parte de cada participante, realizada em todas as sessões, independentemente de criarem ou não as *Imagens em Estado Quotidiano*.

2.6.2 A experiência – a autoanálise – a estrutura geral nas três fases

A segunda etapa das sessões, a autoanálise, dura aproximadamente 20 minutos, determinando ou orientando os exercícios a serem realizados na etapa seguinte.

Na primeira e terceira fase da experiência, o caminho para a integração entre o corpo e a psique do ator inicia-se com uma autoanálise sobre o seu *Estado Quotidiano* (corpo, mente e espírito), durante a criação de uma *Imagem* que revele o seu *Estado Quotidiano*, seguida de algumas palavras ou frases que identificam objetivamente o seu estado – as *racionalizações*.

Imediatamente após este diálogo interior, onde o ator ganha a noção exata do seu *Estado Quotidiano*, acontecem os diálogos sensoriais e racionais entre o pesquisador e os participantes, que, algumas vezes, são estendidos ao grupo. Tais diálogos revelam à pesquisa os 2 universos autoavaliados: o subjetivo da *imagem* e o objetivo das *racionalizações*, unindo as sensações e os sentimentos ao pensamento lógico.

Na segunda fase da experiência, e em algumas sessões das outras fases, quando as *imagens* não são criadas, a autoanálise realiza-se com os participantes dirigindo-se para a imobilidade do relaxamento e acontece quase que simultaneamente com o processo da *limpeza*.

Estas diferenças permitem a análise das variadas possibilidades experimentadas na estruturação, aprimorando *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*.

2.6.3 A experiência – a autoanálise – da Casa de Criação Individual à coletiva

A autoanálise é realizada sempre na *casa de criação individual*, embora, quando o diálogo é transposto para o grupo, a formação energética da *casa de criação coletiva* tem o seu princípio. Os diálogos, além de alertarem os demais participantes para outros estados de espírito por eles esquecidos, permitem que se processe uma energia que vai determinando o grupo em formação.

Em todo o caso, deve ficar claro que, os participantes, em *Estado Quotidiano*, não se encontram fisicamente na *casa de criação coletiva* e que este encontro só se realiza em *Estado Kum Nye* ou próximo dele, quando o equilíbrio conseguido já faz parte das experimentações.

2.6.4 A experiência – a autoanálise – particularidades das três fases

Tarthang Tulku no seu livro “*Gestos de Equilíbrio*” (2009) vai além da definição do corpo físico e desperta o praticante do *Kum Nye* para as suas energias subtis:

Geralmente pensamos no corpo como se se tratasse apenas de uma entidade física composta de pele, ossos, músculos e órgãos internos; mas estes, por sua vez, são divididos sucessivamente em células, moléculas e átomos. Quando

investigamos a natureza do átomo, encontramos certas forças que o mantém unido. Quando atentamos melhor para o próprio corpo, podemos observar forças indefiníveis ou padrões de energia semelhantes. (2009:56)

Nas sessões das 3 fases, o pesquisador orienta o participante a verificar estas pequenas subtilezas, que são percebidas após a prática contínua da autoanálise. Desta forma, o processo parte do universo corporal e mental do praticante e, sempre que possível, vai até aos detalhes, como se utilizasse uma *lupa* sensitiva.

Simultaneamente, verifica-se e clarifica-se que é notória a honestidade com que todos os praticantes analisam os seus estados de espírito, realçando aqui que, com o avançar das sessões, as autoanálises se tornam mais rigorosas e detalhadas, ao mesmo tempo que passam a ser um processo natural dos participantes envolvidos na experiência.

Ainda com o avançar das sessões, os participantes começam a fazer as autoanálises no decorrer do dia-a-dia, percebendo como o estado da mente e do corpo se altera constantemente, aceitando a *impermanência* como uma condição humana.

A impermanência e a frustração são características centrais da vida humana que se deve enfrentar e lidar com honestidade. Entende-se que cada pessoa se responsabilize pela superação das frustrações da vida e pelo cultivo daquelas qualidades que são mais centrais para a realização como um ser humano. Exige-se o esforço individual, muito mais que o apelo passivo à salvação pelas mãos de outrem. (Tulku,2009:11)

E o que se constata é que todos os participantes, no decorrer do processo, passam por vários *estados quotidianos*, deixando claro que a autoanálise é uma etapa fundamental no processo de criação do ator e que o método em estudo evidencia e facilita a compreensão destes estados impermanentes.

2.6.5 A experiência – a autoanálise – análise do Estado Quotidiano dos participantes

Os *estados quotidianos* dos participantes vão refletindo o dia-a-dia dos mesmos e alteram-se no decorrer do processo.

Nas 3 fases, verifica-se que a simples correria do ator para não chegar atrasado altera a sua respiração e, por consequência, o seu ritmo cardíaco, interferindo nos seus pensamentos ou simplesmente alterando a velocidade com que eles se apresentam na mente. Não é a mente uma parte do corpo que clarifica os pensamentos, que podem alterar as ações físicas do ator?

Verifica-se, através das racionalizações (Anexo 6), que geralmente os participantes, à chegada, no *Estado Quotidiano*, apresentam os desconfortos habituais do ser humano: “*dor muscular, cansaço físico e mental, ansiedade, alegria, angústia, tensão generalizada, inquietude,*

apreensão, emaranhamento de ideias, confusão mental, tristezas, desconcentração, expectativa, rigidez mental e corporal, preguiça, sonolência, medo e insegurança.”.

Em algumas sessões a autoanálise também revela sentimentos ou sensações (Anexo 6), que podemos tentar qualificar como positivos, tais como: “*vontade de aprender, de bem com a vida, apta, recetiva, tranquila, harmonia, envolvida no processo, união...*”. Aqui, verificamos que, muito subtilmente, esses estados de espírito podem influenciar a prática a seguir, levando o praticante a querer permanecer nesses estados, sem que se tenha em mente a impermanência das sensações e dos sentimentos. E aqui começa um jogo extremamente delicado de *apego*, que no caso do ator, se pode traduzir em estagnação.

Em alguns casos, verificamos que alguns dos participantes se encontram com a mente num estado completamente oposto ao estado do corpo, interferindo no equilíbrio e dificultando o relaxamento subtil. Quando assim sucede, os participantes sentem que o desequilíbrio entre corpo e mente impede que a consciência corporal e mental seja posta em prática durante os exercícios, dificultando a concentração e a própria realização dos mesmos.

Aqui, chega-se à conclusão que o ideal é que cada participante, ao dirigir-se para o ensaio, já se encontre mais próximo do *Estado Kum Nye*, permitindo um relaxamento mais detalhado. Nalguns casos, este processo é verificado, principalmente nas sessões *intermédias*, quando nem as ansiedades e nem as expectativas das sessões iniciais, nem o nervosismo e nem a cobrança das sessões finais estão presentes.

No item 2.7.5, as análises dos *estados quotidianos* dos participantes dão maior relevância à pesquisa, pois, quando comparados aos *estados Kum Nye*, comprovam a eficiência do método em proporcionar o relaxamento e o equilíbrio do ator.

2.6.6 A experiência – a autoanálise – considerações finais

A segunda etapa das sessões é para o ator um momento solitário e silencioso, com os diálogos interiores entre os pensamentos e/ou entre estes e o corpo, direcionando-o para uma consciência que se reflete positivamente no trabalho. Neste momento, o participante encontra-se, através da prática diária, com ele próprio, descobrindo os seus pontos de tensão, as suas ansiedades e/ou os seus prazeres, facilitando a chegada da *neutralidade* para o início dos experimentos. Assim, o controlo físico e mental torna-se mais acessível, podendo ser utilizado em prol da criação.

Todos os participantes, no final dos processos, afirmam que a criação das *imagens quotidianas* os ajuda na percepção dos seus estados tanto a nível mental como a nível corporal. Também salientam que este tempo é utilizado como tempo de passagem do universo quotidiano para o universo do trabalho. As variadas sensações registadas por cada

um deles acentuam a consciência das alterações constantes do corpo e da mente, e as *imagens* vão clarificando algumas causas que acarretam estas mudanças.

De uma maneira geral, no processo, os participantes verificam a importância do *desapego* e, num empenho contínuo, passam do *Estado Quotidiano* para o *Estado Kum Nye*, através dos exercícios, de acordo com as necessidades diárias, encaminhando-se para o equilíbrio, e confiando nele como fonte criadora: o ator em *Estado Kum Nye*.

2.7 A Experiência - do Estado Quotidiano ao Estado Kum Nye - A Limpeza - a terceira etapa das sessões

Neste subcapítulo estão descritas as passagens do *Estado Quotidiano* para o *Estado Kum Nye* realizadas nas 3 fases da experiência com os seus resultados analisados, acrescentando informações à construção do *Método Kum Nye na Criação Artística*. Estas passagens dão-se através de uma *limpeza* nas tensões corporais e mentais dos participantes, em busca do equilíbrio apropriado para a criação cênica, e são entendidas como uma etapa dedicada à preparação do ator.

Os exercícios utilizados nesta etapa das sessões, como já foi dito no Capítulo 1, estão descritos nos livros “*Gestos de Equilíbrio*” e “*Kum Nye: Técnicas de Relaxamento*” de *Tarhang Tulku*, e algumas adaptações dos mesmos encontram-se no Anexo 04. A adaptação de exercícios tem como o propósito preparar a mente, a voz e/ou o corpo do ator para ações cênicas que vêm a seguir ou uma melhor adequação aos estados diários dos praticantes.

2.7.1 A experiência – a limpeza - considerações gerais

Michael Chekhov inicia o seu livro “*Para o Ator*” (1996) afirmando que:

o ator, que deve considerar seu corpo como um instrumento para expressar idéias criativas no palco, deve lutar pela realização de completa harmonia entre corpo e psicologia. (1996:1)

Partindo desta afirmação, da importância crucial do ator integrar o seu físico e a sua psique, verifica-se que Tarhang Tulku, por sua vez, diz:

O valor singular do sistema Kum Nye de relaxamento reside no fato de integrar e equilibrar dois enfoques, o físico e o psicológico. O Kum Nye tanto cura o corpo quanto a mente, reunindo as suas energias a fim de funcionarem calma e suavemente. Porque conduz à integração do corpo e da mente em todas as nossas atividades, esse relaxamento tem uma qualidade vital e duradoura maior do que o sentimento de bem-estar experimentado no exercício físico, ou até mesmo em disciplinas como o yoga. (1993:1)

Ao refletir sobre os dois pensamentos acima citados, o pesquisador não ignora a utilidade que o método *Kum Nye* tem para o ator e, por consequência, experimenta-o na criação cênica.

É na articulação dos 2 universos – o *Kum Nye* e Teatro - que este estudo assenta e é particularmente nesta etapa das sessões que se procura a integração entre o corpo, a mente e o espírito. A harmonia no *Kum Nye*, em termos práticos, é alcançada no relaxamento, que se consegue através da execução de exercícios de respiração, das práticas de automassagem e meditação, da sonorização de mantras e da realização de movimentos subteis.

2.7.2 A experiência – a limpeza – a estrutura geral nas três fases

Nas 3 fases da experiência, a *limpeza* dá-se da mesma forma, sendo que, na primeira e na terceira fase, a criação das *Imagens em Estado Kum Nye* é realizada, seguida das suas *racionalizações*, e finalizando com os *diálogos sensoriais e racionais*.

Em algumas sessões, os participantes, juntamente com o pesquisador, realizam uma análise comparativa entre as *Imagens* já criadas – em *Estado Quotidiano* e em *Estado Kum Nye*, e as suas *racionalizações*, chegando quase sempre à constatação dos benefícios do método na libertação de tensões corporais e psicológicas.

No nosso processo, o tempo dedicado à *limpeza* dos atores é normalmente determinado pelos seus *Estados Quotidianos* e oscila entre uma a duas horas e meia. No decorrer de cada fase da experimentação, ao longo das sessões, verifica-se que a prática do *Kum Nye* se instala com naturalidade em todos os participantes, tornando-se mesmo um desejo do ator, e tudo se realiza com mais liberdade, sem perder a disciplina e o objetivo final de integrar o corpo, a mente e o espírito.

A liberdade dos exercícios do *Kum Nye* surpreende o praticante e o próprio Tarthang Tulku ressalva que:

Ao aprender a relaxar-nos, tendemos a pensar que há uma meta, e que urge fazer alguma coisa para atingi-la. A tendência ao esforço está sempre no fundo de nossa mente, e pode converter-se num obstáculo ao relaxamento. Observe se você confia ou não em certas preparações. Procure não arranjar nada dentro de si mesmo – seja natural. Não há nada específico que você deva fazer para relaxar-se. E quando o compreender, aprenderá a relaxar-se mais depressa. (1993:26-27)

Nas sessões finais da primeira e da terceira, assim como em toda a segunda fase, esta liberdade é também lançada nos experimentos, encontrando os participantes aptos a realizarem o relaxamento sem a necessidade da condução por parte do pesquisador. Assim, o corpo – no sentido do *Kum Nye* - passa a determinar as suas necessidades para encontrar o relaxamento de acordo com cada participante.

2.7.3 A experiência – a limpeza – particularidades dos experimentos nas três fases

Nas sessões das 3 fases, os exercícios propostos têm como objetivo final a integração do corpo com a mente, acalmando os pensamentos e dando consciência a qualquer movimento corporal que venha a ser executado.

No desenvolvimento da pesquisa o pesquisador vai aperfeiçoando os exercícios e adequando-os aos participantes e aos seus desenvolvimentos práticos.

De uma maneira geral, na *Casa de Criação Individual*, o praticante inicia a sua *limpeza* acalmando e aprofundando a respiração, auxiliado pela automassagem que liberta os pontos de tensão e harmoniza a sua energia, aumentando a sua consciência corporal e mental com a meditação contínua. Com os mantras, verifica-se que o ator redistribui suavemente a sua energia sutil por todo o corpo – corpo no sentido do *Kum Nye* -, ao mesmo tempo que prepara a sua voz para o uso na cena. Durante a prática dos mantras, constata-se que eles também conseguem massajar com mais delicadeza cada parte do corpo, preparando o ator para o estado próprio da criação – o *Estado Kum Nye*.

Os exercícios, de alguma forma, misturam-se e um complementa o outro ou todos se complementam. Não se pode falar de respiração sem levar em conta a postura; não se pode sonorizar os mantras sem meditar sobre as energias subtis; e não se pode executar uma automassagem sem usar uma respiração adequada.

No processo, experimenta-se o relaxamento mais sutil, que é aprofundado com a sonorização do mantra *OM AH HUM*. Todos os participantes verificam os efeitos destes mantras, que, além de tudo, resultam num aquecimento vocal suave e sem esforço, dando ao ator uma consciência detalhada do seu aparelho de fonação.

Quanto à escolha das posturas corporais e dos movimentos subtis a serem trabalhados, levam-se em conta as atividades básicas do ser humano e as necessidades que a criação solicita.

Nesta etapa das sessões dedica-se tempo à reeducação de *posturas estáveis básicas* - deitada, sentada e em pé – e *posturas variáveis de ligações* – ajoelhada e acocorada. A seguir, ainda na *Casa de Criação Individual*, principia-se uma movimentação sutil, fazendo com que o participante redescubra conscientemente o que necessita usar do seu mecanismo corporal para que se possa deslocar de uma postura à outra sem gastos desnecessários de energia. Toda a movimentação é realizada com o mínimo de esforço e num estado de meditação suave, a fim de permitir ao ator uma total consciência dos seus movimentos.

A *Postura facial do Kum Nye* também é motivo de análise por parte dos participantes, concluindo que: quando se toca com suavidade com a ponta da língua no palato duro, sabendo que se trata de uma extremidade, a energia não se encerra na ponta da mesma,

voltando a circular pelo corpo, relaxando a garganta – ponto de ansiedade – e alterando significativamente a *luminosidade* do rosto do ator.

Nas sessões, as posturas do relaxamento – deitada, sentada e em pé -, são procuradas pelos praticantes através da meditação consciente, onde se comprova que com o auxílio da respiração, sustentada pelo diafragma, esta relaxa e acentua o grau de concentração de todo o corpo – corpo no sentido *Kum Nye*. Com a respiração mais suave e com a ajuda de pequenos espasmos em várias partes do corpo (mãos, ombros, pés, cóccix, nádegas, testa, dedos, por exemplo) as pequenas tensões ainda encontradas são dissolvidas, deixando o participante livre para vivenciar o relaxamento. Ao mesmo tempo, estes espasmos ajudam o praticante a não permitir que a divagação dos pensamentos o afaste da sua consciência corporal, permanecendo na sua postura de relaxamento já conseguida.

Ao longo das sessões, verifica-se que a postura do relaxamento deitado é conseguida de imediato por quase todos e que só é interrompida quando os pensamentos interferem no processo e o praticante se *apega* a eles. Tais pensamentos - *o meu braço está adormecido* ou *tenho comichões nos pés* - são de ordem simples e normalmente estão ligados à ansiedade, mas com o decorrer da prática todos conseguem controlar estes pequenos impulsos. E assim, também percebem como e com que velocidade os pensamentos e as imagens surgem na mente, aprendendo a acalmá-los e a não se apegar a eles - vivenciando a experiência sem julgamentos ou preconceitos.

Nas posturas do relaxamento sentado e em pé, constata-se que as dificuldades de execução são maiores, principalmente por causa dos vícios corporais quotidianos, levando o praticante a sentir dores ou incômodos em algumas partes do corpo - principalmente na coluna, nos ombros e nos pés. Mas, mais uma vez, o não se *apegar* às dores e aos incômodos faz com que o participante supere, com o auxílio de uma respiração suave, os bloqueios que o impedem de relaxar.

Para evitar uma acomodação ao relaxamento deitado, as *sessões intermédias* são iniciadas com os relaxamentos nas posturas sentada e em pé, intercalando-as com a deitada, a fim de não massacrar o praticante. Este processo permite que o participante possa associar todas as posturas ao seu *Estado Quotidiano*, prolongando a *limpeza* para os comportamentos da vida quotidiana.

A autoanálise reeducativa torna-se necessária já que todos os movimentos e posturas estão praticamente automatizadas pelo praticante e este já não se dá conta dos esforços desnecessários que faz ao realizá-los. E para se desenvolver uma percepção mais elevada, o ator também precisa integrar o corpo, a respiração e a mente em todas as suas ações diárias. Uma mente desequilibrada pode provocar posturas e movimentos irrefletidos e um corpo tenso pode estimular pensamentos que não se adequam à realidade. Assim, conclui-

se que tanto o corpo como a mente têm a respiração como motor para as alterações dos seus estados.

O *Estado Kum Nye*, na experiência em estudo, revela a importância da respiração no equilíbrio do ator e, ao mesmo tempo, comprova que uma respiração equilibrada ocorre apenas na presença de uma mente limpa e de um corpo relaxado, gerando uma energia subtil.

Neste estudo, é precisamente a consciência da *energia do corpo subtil* que se pretende que o ator alcance, e entende-se que esta *energia* advém realmente da integração entre o corpo, a mente e a respiração, sendo claramente mais perceptível no *Estado Kum Nye*, um estado de equilíbrio.

Tarhang Tulku no seu livro “*Gestos de Equilíbrio*” (2009) confirma a necessidade desta integração e esmiuça como se processa este equilíbrio e quais os resultados que advém dele:

Ao desenvolver o relaxamento, podemos concentrar-nos numa sensação particular como, por exemplo, a calma física – depois expandir esta sensação gradativamente, de modo que ela se estende para fora e para dentro, além do corpo físico. Podemos concentrar-nos só na imobilidade do nosso corpo, ou só na respiração, ou no silenciar dos nossos pensamentos. E a medida que expandimos essa sensação de silêncio interior, podemos sentir a energia circular através e além do nosso corpo físico.

Essa energia tem três elementos que, juntos, formam o “padrão” básico de nossas vidas. Nossas atitudes e atos dependem da maneira com que esses três estão equilibrados; nossa saúde, felicidade e até a extensão de nossas vidas também dependem desse mesmo equilíbrio.

O primeiro elemento é a estrutura física ou “padrão do corpo”, através da qual flui a energia. Ao segundo damos o nome de “respiração” – embora não se trate apenas do respirar. Ele possui uma qualidade de mobilidade; é um tipo de energia que se move, que flui. O terceiro elemento é a “energia do corpo subtil”, que é mais indefinível do que a própria respiração. Todos esses três elementos estão inseparavelmente ligados entre si e não podem funcionar separados. Não obstante, cada um deles tem características e qualidades específicas. Juntos, eles criam a estrutura básica do corpo físico, combinando-se de uma forma complexa e misteriosa para criar o que denominamos vida. De certo modo, eles podem ser equiparados ao corpo, à respiração e à mente; mas são muito mais do que o que costumamos compreender por esses termos. (2009:57)

Nos experimentos das 3 fases, todos os participantes passam, no mínimo por alguns segundos, pela consciência desta energia subtil, verificando o poder de controlo em todos os seus instrumentos de trabalho – corpo, voz, mente e energia. Este estado de consciência, mesmo que seja conseguido só por alguns, vai influenciando o grupo e levando-o a um estado de equilíbrio desejado para iniciar a criação artística.

2.7.4 A experiência – a limpeza - da casa de criação individual à coletiva

Nas sessões *iniciais*, o processo da *limpeza* é realizado na *casa de criação individual*, sendo apenas os *diálogos sensoriais e racionais* os responsáveis pela criação energética da *casa de criação coletiva*.

Nas sessões *intermédias*, quando os participantes já se encontram conscientes das suas *limitações* e *virtudes* ou quando se percebe que cada um já sente a necessidade de compartilhar mais diretamente a sua energia com o grupo, a realização dos exercícios passa gradualmente sempre das *Casas de Criação Individual* para a *Casa de Criação Coletiva*.

Nas sessões *finais*, mesmo usando maioritariamente a casa de criação coletiva, os exercícios também são praticados na *casa de criação individual*, permitindo que o participante reestruture sempre o seu corpo e a sua energia, direcionando-os para os detalhes da criação.

• Os exercícios que conduzem os participantes da casa de criação individual à casa de criação coletiva – a formação do grupo

Nas sessões intermédias, os participantes iniciam a ocupação da casa de criação coletiva através de exercícios de respiração, conduzindo-os à ocupação física da mesma.

O processo de passagem tem início com o exercício *Expandindo a Respiração* (Anexo 04), onde o participante propaga a sua respiração por todo corpo, até que este se “transforme” num grande pulmão. A seguir, aumenta lentamente, através da sua imaginação/meditação, a dimensão deste pulmão para além das fronteiras do corpo até conquistar todo o espaço circundante. Este exercício, quando dominado com sensibilidade, permite que o praticante tome uma consciência de todo o espaço, respirando e permitindo que as energias subtis dos indivíduos que formam o grupo circulem livremente.

Ainda no mesmo processo, os participantes, antes da tomada de posse definitiva da *Casa de Criação Coletiva*, realizam pequenas deslocações, num caminhar lento e ritualístico, visitando as *casas de criação individual* dos demais. A ação de visitar o espaço do outro, deixando que o seu espaço individual também seja visitado por outro, é entendida como o *desapegar* natural da sua *casa de criação individual*, estruturando a formação de um coletivo, que, no nosso caso, se trata de um grupo que pretende realizar uma criação cénica.

Também com o mesmo propósito, refere-se que o exercício *Caminhada Coletiva em Círculo* (Anexo 04) tem um efeito extremamente positivo na formação do grupo. Neste exercício, auxiliado pelo *cantar* suave do mantra *OM AH HUM*, os participantes iniciam uma movimentação suave, lenta e consciente pela casa de criação coletiva até formar um círculo. Com o círculo formado, os praticantes continuam a caminhar, um atrás do outro, continuamente, imprimindo um ritmo único ao grupo, que se diferencia dos seus ritmos

individuais. Após alguns momentos, todos retornam suavemente às suas *casas de criação individual*, onde, na *postura de relaxamento deitado*, meditam sobre as sensações do grupo provocadas no seu corpo. Salienta-se que este exercício requer uma extrema concentração e um relaxamento interno pleno, uma vez que se passa de um estado de relaxamento individual para um coletivo, assimilando o tempo e a movimentação criada pelo grupo.

Aqui, as expressões das individualidades, com a finalidade de estabelecer um processo coletivo, fazem nascer o primeiro jogo de *contracena corporal* entre os participantes, não esquecendo que a *contracena energética* já acontece nas *sessões iniciais*.

Deve-se também frisar que todas as movimentações acima citadas inspiram o movimento cênico final da montagem, ao mesmo tempo que preparam fisicamente os atores para a cena. Ou seja, a preparação do ator, durante as nossas montagens, tem sempre em conta o que se pretende nas criações finais.

2.7.5 A experiência – a limpeza – a análise dos participantes

Os participantes, de uma maneira geral, apresentam pequenos problemas corporais relacionados com tensões, principalmente nos ombros, nuca e cabeça, e a *limpeza* é realizada sem nenhum problema aparente. O grau de relaxamento é conseguido satisfatoriamente em todos os participantes e o *Estado Kum Nye* é conquistado, nuns mais do que noutros, de acordo com os seus *estados quotidianos* - quanto mais relaxados os participantes chegam às sessões maior é o grau de relaxamento conseguido após os exercícios.

Salienta-se também que os praticantes começam, no decorrer da experimentação, a perceber a importância de introduzir o *Estado de Kum Nye* também na sua rotina diária, e as simples tarefas do dia-a-dia - escovar os dentes, comer ou tomar banho - ganham uma nova expressão, deixando de ser automatizadas e passando de uma simples repetição para uma vivência única.

Salienta-se que os participantes, com problemas graves nos joelhos, que os impedem de ajoelhar-se, conseguem superar as suas dificuldades no decorrer das sessões e chegam ao final realizando, sem complicações, toda a movimentação que a montagem de “*A Troiana Hécuba*” exige: cair; ajoelhar-se e levantar-se do chão sem o auxílio das mãos; passar da postura em pé para a postura ajoelhada lentamente e sem perder o equilíbrio, por exemplo. Todo este processo de transformação é auxiliado unicamente com os exercícios de *Kum Nye*, comprovando a sua eficácia como uma “*linhagem de teorias e práticas espirituais e médicas que ligam a medicina tibetana às medicinas indiana e chinesa.*” (Tulku, 2009: 2)

Estes casos têm também sucesso porque os praticantes, apesar de no primeiro momento quererem desistir das posições incômodas, alegando dores corporais, não desistem e praticam os exercícios próprios para superar tais dificuldades.

Assim, para superar as limitações e aliviar a dor, é-lhes sugerido que apliquem a técnica da respiração e automassagem do *Kum Nye*: quando as dores surgem durante a prática, respirem em direção à dor e não se apeguem aos pensamentos, nem à própria dor. Analisem o corpo, fortaleçam a musculatura e libertem as tensões desnecessárias, procurando uma posição confortável. Depois, retornem, com mais consciência, à postura desejada, permanecendo nela até próximo do limite da dor; a seguir, relaxem, saiam da postura e apliquem uma automassagem na musculatura à volta do local dorido; e lentamente voltem à postura que desejem trabalhar, sempre em *estado Kum Nye* e respirando com tranquilidade. Nesta postura permaneçam por um tempo superior ao primeiro, respirando e meditando com suavidade.

Tal procedimento ajuda o ator a superar os seus limites, ultrapassando a vontade inicial de desistir e treinando-o para as dificuldades semelhantes que possam surgir durante o processo de criação.

O diálogo com determinadas partes do corpo, tensas ou doridas, é recorrente na prática do *Kum Nye* e ajuda na desconstrução de uma possível desistência. Esta desistência, inteiramente normal no ser humano, pode impedir o ator de ultrapassar os seus limites. Segundo Tarthang Tulku, em “*Gestos de Equilíbrio*” (2009)

Há duas espécies de “desistir” ou de “largar”. Há o desistir de apegos, e há o desistir em razão de dificuldades e decepções. A pessoa que tem força e abertura interiores não “desiste” - mas larga as ambições e os apegos; por conseguinte, ganha liberdade e confiança. (p. 21)

Logo nos primeiros momentos, alguns atores verbalizam outros problemas físicos que se registam, com naturalidade: problemas nos maxilares, com origens numa paralisia facial de Bell¹², 4 anos antes desta experiência; problemas de dores crónicas nas ancas e problema nas omoplatas provocados por acidente de viação; problemas na coluna e nos pés que dificultam a postura do relaxamento em pé.

Estes problemas são resolvidos ou amenizados com a suavidade própria dos exercícios do *Kum Nye*, levando os praticantes e o pesquisador a surpreenderem-se com os efeitos alcançados pelo método.

Em todo o caso, o efeito mais admirável está a cargo do participante com problemas nos maxilares, provocados pela paralisia facial de Bell: quando o participante fala, os seus maxilares deslocam-se provocando um *ruído* visual na sua expressão facial. Verifica-se que após a prática do *Método do Kum Nye*, com a dedicação correta, o ator consegue libertar as tensões localizadas – principalmente através da massagem e da meditação - e manter um controlo digno de nota neste estudo.

¹² Paralisia de Bell, paralisia do nervo facial, resultando na incapacidade de controlar os músculos faciais.

Outro facto a ser citado relaciona-se com alguns participantes que nas *sessões iniciais* adormecem quando entram em estado de “relaxamento”. Nestes casos, é-lhes explicada a diferença entre o relaxar e o abandonar, salientando que o adormecer compromete a participação no processo. Mais uma vez, o problema é resolvido, principalmente com a utilização dos pequenos espasmos corporais, reforçando que o relaxamento no *Kum Nye* é um estado de alerta consciente e que não deve ser confundido com um estado de abandono.

Aqui, também se regista que, quando o participante se encontra exausto, é muito fácil e natural que ele passe do relaxamento consciente para o abandonar adormecido. Nestes casos o *Kum Nye* nada pode fazer, pois já se sabe que a exaustão física e psicológica induz ao estado de sonolência.

Regista-se ainda que, na etapa de *limpeza*, quando há o apego à lógica exacerbada, aos medos e aos devaneios de alguns, aos problemas físicos e/ou às expectativas ansiosas de outros, a experimentação é interrompida e, em alguns casos, chega a impedir a desejada integração entre o corpo, a mente e o espírito.

Agora, pode-se recorrer às *racionalizações* dos *Estados Quotidianos* (Anexo 06) e compará-las com as suas *racionalizações* nos *Estados Kum Nye*, reforçando o poder do milenar método do *Kum Nye* em harmonizar o corpo e a mente, em libertar as tensões físicas e psíquicas e, por consequência, proporcionar um bem-estar que facilita o trabalho do ator na criação artística. E, aqui, podemos afirmar que todos conseguem chegar a um estado próximo de integração entre o corpo, a mente e a respiração, facilitando a assimilação das indicações artísticas.

Ao descrever neste estudo alguns dos exemplos das *racionalizações*, verifica-se que em todas as sessões o relaxamento é conseguido, ou aproximado, neutralizando os estados de “*ansiedade, dores musculares, stress, cansaços corriqueiros, tensões mentais e corporais*, e transformando-os em calma, paz, descanso, leveza, focado, encontro, união, consciência, integração, harmonia, serenidade, controlo, organização, liberdade, abertura, recetível, disponibilidade, e inspirado.” (Anexo 06)

Verifica-se também que todos os atores, nas *sessões finais*, já compreendem a técnica e, muitas vezes, sem nenhuma condução por parte do pesquisador, realizam a transição do *Estado Quotidiano* para o *Estado Kum Nye*, dirigindo as suas práticas para a resolução dos seus problemas específicos daquele momento. Esta autonomia alcançada demonstra o autoconhecimento que cada um vai adquirindo ao longo das sessões e os exercícios são executados sem sobressaltos ou impedimentos.

E conclui-se, realmente, que os exercícios de *Kum Nye* transformam os padrões negativos, libertam tensões, acalmam a respiração e a mente, desenvolvem a concentração,

expandem os sentimentos com suavidade, permitindo uma maior abertura aos estímulos artísticos propostos.

*A maneira de desenvolver o relaxamento não é seguir instruções. Quando você se amarra em planos ou explicações, você não consegue encontrar a abertura interior. O Segredo está em apenas **ser**, sem depender de instruções. Neste volume há muitas instruções, incluindo instruções sobre como sentar-se quieto, como respirar, e como realizar automassagens e outros exercícios. Essas instruções são importantes e úteis, mas quando você as aplica com habilidade não fica preso à descrição externa. Você se move além do nível mecânico para o nível da energia sutil, tornando-se totalmente aberto e sem nada que o segure ou impeça de prosseguir. (Tulku, 1993:27)*

Quando o praticante ganha autonomia, o pesquisador passa a ser um observador atento e verifica que todos, sem exceção, assimilam o método e o usam de acordo com as suas necessidades diárias.

Em todo o caso, a opção da *postura do relaxamento deitado* é a mais procurada para iniciar a etapa da *limpeza*, usando a seguir a *postura do relaxamento sentado* – na cadeira – para o aquecimento vocal, finalizando com a *postura do relaxamento em pé* na preparação da musculatura para a prática cênica.

No final de cada fase, os participantes demonstram nos seus depoimentos finais (Anexo 07) uma receptividade positiva com relação ao método Kum Nye, e até mesmo os mais céticos ficam rendidos ao processo, percebendo todos os seus benefícios enquanto técnica de preparação dos instrumentos do ator – corpo, voz, mente e espírito:

A respiração permite igualmente “limpar” o corpo de tensões existentes. Depois do relaxamento é visível a diferença, sinto-me muito mais leve e tranquila, o meu corpo fica muito mais consciente. Sendo uma pessoa um pouco desconfiada em relação às técnicas de meditação e a algumas das teorias orientais, parti para esta pesquisa teatral com bastantes reservas. Neste momento estou já de tal forma rendida ao trabalho que estamos a desenvolver e ao Kum Nye que já comecei a usá-lo para me preparar para outros trabalhos, nomeadamente no que diz respeito à voz.

(Depoimentos dos participantes – Anexo 07)

Os depoimentos, dados com honestidade, são reveladores da eficiência do método. Os exercícios do sistema Kum Nye, quando são utilizados no quotidiano, produzem efeitos nos atores que ao transportá-los para o palco ganham uma dimensão energética notória. A delicadeza com que o praticante medita sobre a vida e a arte revela sensibilidade e responsabilidade na atuação em palco. Leia-se palco como vida!

Finalizando esta análise, algumas vezes, é delicado o reconhecimento da *energia do corpo sutil*, já que se trata de um *estado* avançado de relaxamento e consciencialização. Também se reconhece que a duração de cada fase é escassa, e que, às vezes, o praticante

pode levar meses ou anos até que alcance este estado mais subtil. Contudo, o relaxamento conseguido em várias sessões traduz de alguma forma o *Estado Kum Nye* e mesmo que não se chegue a ele sempre, a mera aproximação é refletida em benefício da criação artística.

Por tudo o exposto, pode-se resumir que, ao comparar as *racionalizações* relacionadas com os 2 *estados* e ao analisar os depoimentos, em todas as sessões, os participantes passam de um estado de tensão para um estado de relaxamento. E de acordo com a observação direta do pesquisador, todos os participantes ficam mais conscientes, relaxados, disponíveis, focados, confiantes, mentalmente abertos; também se verifica um maior controlo de corpo, voz e respiração; identicamente, percebe-se um progresso na versatilidade vocal e corporal, liberdade criativa, sensibilidade, poder de execução, intuição, precisão, autoconhecimento, disponibilidade para o desconhecido; tornando-se equilibrados e respeitando o ambiente que os circunda, realçando as características do ator.

2.7.6 A experiência – a limpeza – considerações finais sobre as estruturas nas três fases

Recordando que a primeira etapa de cada sessão é dedicada à preparação das *Casas de Criação*, a segunda etapa à autoanálise corporal e mental, e a terceira etapa à *limpeza* e à preparação do ator - do *Estado Quotidiano* ao *Estado Kum Nye* -, verifica-se que estas etapas, ao longo das 3 fases da experiência, são aprimoradas e vão dando, tanto no aspeto teórico como prático, mais consistência à estruturação do *Método Kum Nye na Criação Artística*.

Em todo o caso, a duração dedicada a esta etapa das sessões é respeitada e satisfatória. Em algumas sessões, o pesquisador pensa em introduzir oficialmente a *limpeza*, com menos tempo – apenas 10 minutos -, no meio dos exercícios artísticos, quando se apercebe que no decorrer dos experimentos os participantes vão perdendo o estado meditativo ou quando as suas tensões rotineiras voltam a aparecer em cena. Infelizmente, este raciocínio não foi aplicado, deixando aqui espaço para que uma futura experiência comprove a sua funcionalidade.

Ao mesmo tempo, informa-se que os atores são alertados para o aparecimento das suas tensões, mas talvez o ideal seja suspender temporariamente as experimentações artísticas e levá-los ao *Estado Kum Nye* ou a um estado aproximado para depois retornar aos trabalhos relacionados com a criação artística.

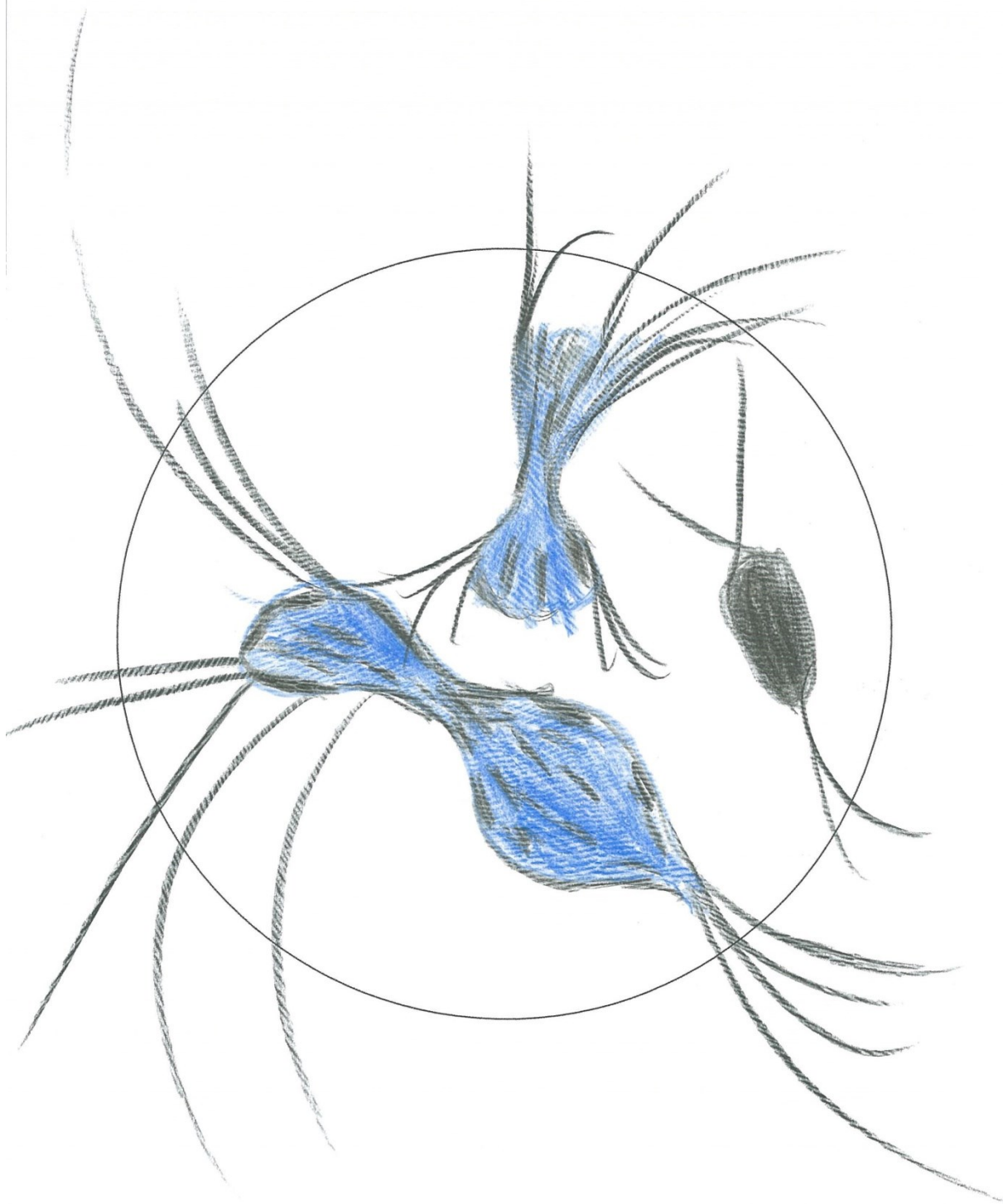
2.7.7 A experiência – a limpeza – considerações finais sobre as *Imagens nos Estados Quotidiano e Kum Nye*

Em geral, em todas as 3 fases da experiência, os participantes demonstram uma disposição para o método do *Kum Nye* e entregam-se à execução dos exercícios, por vezes com dificuldades, mas sem nunca desistirem, pelo menos aparentemente.

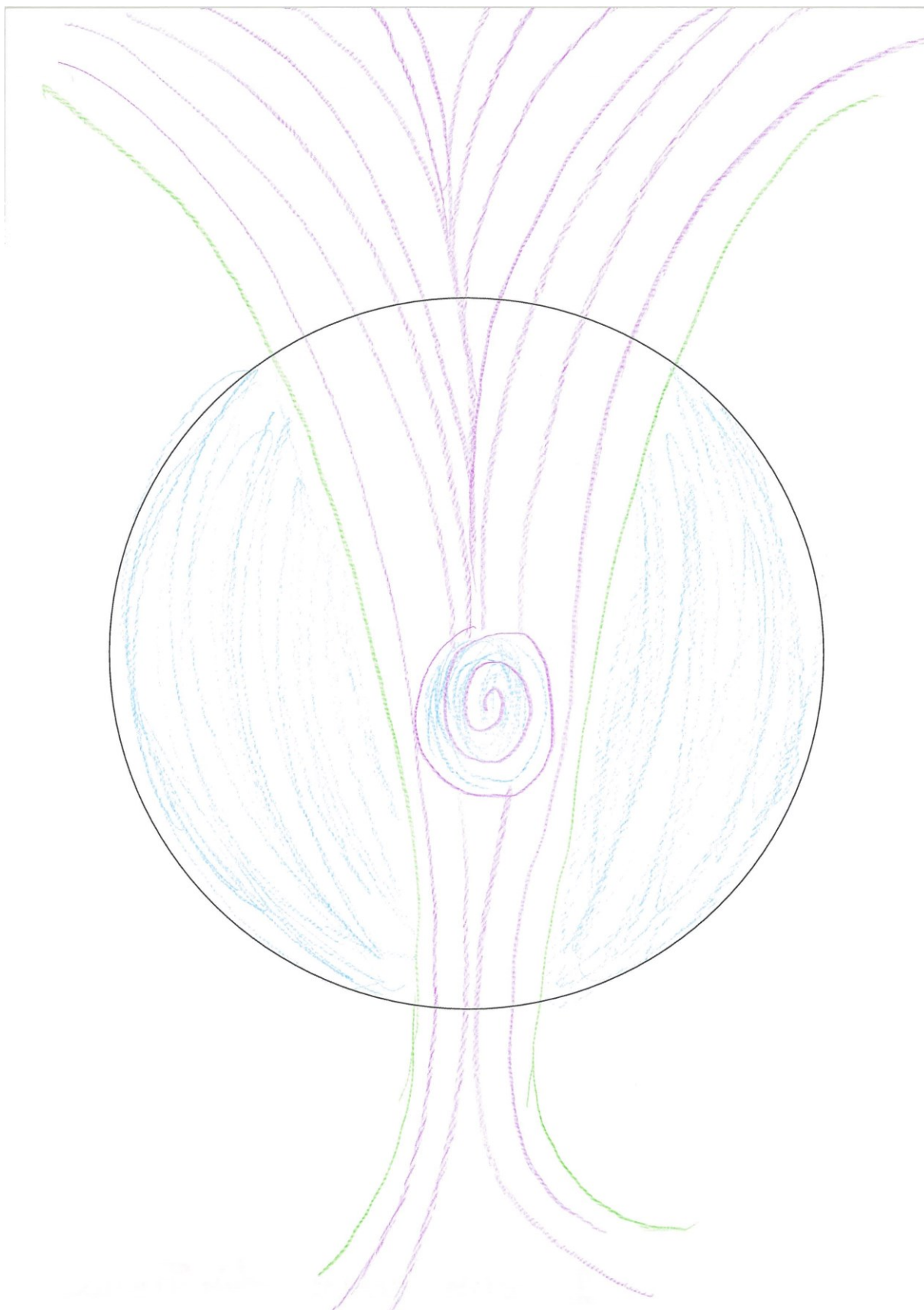
Em todo o caso, para acentuar as clarividências que diferenciam os 2 estados – *Estado Quotidiano* e *Estado Kum Nye* -, são realizadas no grupo, em algumas sessões, comparações entre as *imagens* criadas nos 2 estados. Nestas comparações, todos percebem que, ao exporem inconscientemente as suas sensações nas mandalas, as *Imagens em Estado Kum Nye* apresentam uma suavização, em quase todos os aspetos, em relação às *Imagens em Estado Quotidiano*: normalmente os traços e as cores ganham suavidade, fazendo desaparecer as cores mais escuras e fortes; os espaços vazios surgem ou, quando as *imagens* expandem, adquirem um brilho suave; e tornam-se menos objetivas, transformando os julgamentos e os conceitos em pura experiência.

Assim, transpondo a situação para o ator em processo de criação, as *imagens* também demonstram que é mais acessível criar a personagem com as novas expressões e sensações, ou seja, em *Estado Kum Nye*.

Tais afirmações levam a um aprofundamento deste estudo, que pode ser praticado no futuro. Ao mesmo tempo, podem ser refletidas com os exemplos das figuras 13 e 14, expostas a seguir:



Racionalizações: "ruído, materialismo, impaciência, pânico"
Figura 13: Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*



Racionalizações "silêncio, paz, intimidade"
Figura 14: Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*

2.8 A Experiência - do *Estado Kum Nye* ao *Estado Artístico* - A Criação - a quarta etapa das sessões

Aqui, descrevem-se as passagens do *Estado Kum Nye* para *Estado Artístico* realizadas nas 3 fases da experiência. Estas passagens são regidas pelas indicações artísticas de todo universo da obra a ser montada, assimiladas e recriadas pelos intervenientes, através dos exercícios de *Kum Nye*, adaptados e interligados ao universo da prática artística. Ao mesmo tempo, neste subcapítulo apresentam-se os resultados do processo, dando forma ao método - *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*.

2.8.1 A experiência - a criação - considerações gerais sobre o ator na *Poética do Equilíbrio*

Ao experienciar o método *Kum Nye* na criação artística e, à partida, trabalhar com um texto adaptado – “*A Troiana Hécuba*” - a partir de uma tragédia de Eurípides – “*As Troianas*” -, escolhendo atores com capacidades diversas e respeitando a poética do texto original, caminha-se à beira de um precipício, tendo em mente que se trata de um texto extremamente poético, rico em imagens, recheado de emoções fortes e de complexa vivência cénica. Ao mesmo tempo, também se pode afirmar que, pelos mesmos motivos, o texto “*A Troiana Hécuba*” é exemplar para servir de base para o estudo e, assim, o precipício transforma-se em terreno fértil.

O que se pretende neste estudo é examinar as possibilidades que o método *Kum Nye* pode oferecer ao ator, fazendo-o reconhecer e aprofundar os seus instrumentos de trabalho – corpo, voz, mente e energia – em prol de uma vivência cénica. Assim, a quarta etapa das sessões tem início após o ator se encontrar num estado puro de consciência – *Estado Kum Nye* -, em que lhe é permitido usar a sua *intuição* na construção da sua arte. Ao mesmo tempo, salienta-se que esta *intuição* está repleta de técnicas que alicerçam o trabalho do ator. Portanto, resume-se que a criação artística em estudo é resultado do uso de uma intuição imbuída de técnicas de interpretação e *Kum Nye*.

Michael Chekkov (1996) salienta que são 3 os requisitos básicos para a interpretação do ator, com o corpo e a sua psicologia:

Em primeiro lugar, e acima de tudo está a extrema sensibilidade do corpo para os impulsos criativos psicológicos. O corpo de um ator deve absolver qualidades psicológicas, deve ser por elas impregnado, de modo que o convertam gradualmente numa membrana sensitiva, numa espécie de receptor e condutor de imagens, sentimentos, emoções e impulsos volitivos de extrema sutileza. (p.2)

O segundo requisito, que é a riqueza da própria psicologia. Um corpo sensível e uma psicologia rica, de cores vivas, são complementares e criam essa harmonia tão necessária à realização do objetivo profissional do ator. (p.4)

O terceiro requisito é a completa obediência do corpo e da psicologia ao ator. O ator que se tornar senhor absoluto de si mesmo e de seu ofício banirá o elemento de “acidente” de sua profissão e criará uma base sólida para o seu talento. Somente um comando indiscutível de seu corpo e de sua psicologia lhe dará a autoconfiança, a liberdade e a harmonia necessárias a sua criatividade. (p.6)

Tarthang Tulku (2009) expõe com outras palavras a função do *Kum Nye* e alerta que os recursos para o equilíbrio se encontram dentro de cada um de nós:

Todos temos dentro de nós os recursos para ser saudáveis e equilibrados; é tão-somente uma questão de dirigir e utilizar as nossas energias de forma apropriada. Essa “direção”, todavia, não deve ser compreendida como um controle forçado ou disciplinado. É um processo natural, que principia a funcionar quando aprendemos a relaxar e utilizar certas maneiras de respirar, de sentir e de pensar que nos ajudam a ajustar nosso equilíbrio interior e a permitir que nossas energias fluam com maior liberdade. (p. 51)

No nosso estudo, o processo de criação é elaborado com inspirações assentes no *Estado Kum Nye*, onde o ator inicia o seu processo criativo assimilando os estímulos oriundos do texto, do contexto, do universo artístico da obra e, por consequência, da personagem a ser vivenciada. Com a mente vazia, com espaços a serem preenchidos, o ator vai apreendendo, sem esforço, um outro universo diferenciado do seu, a fim de desenvolver ou encontrar recheios para a sua criação.

O estado meditativo do ator, na *Poética do Equilíbrio*, deve permanecer em todo o processo de criação. A meditação, do vazio ao universo artístico, tem um papel essencial na criação, pois, além de permitir que o ator tenha consciência de como se estruturam os seus pensamentos em relação ao universo da obra, também deixa claro onde se encontram as suas próprias resistências, permitindo que as mesmas sejam trabalhadas e ultrapassadas.

O pensamento do ator, durante o processo de criação, sofre alterações das quais ele próprio, por vezes e em consciência, não consegue detetar as origens. Com a meditação ele pode descobrir como ocorrem essas transformações, cabendo-lhe decidir se deseja permanecer na superficialidade da criação ou se deve aprofundar o universo artístico da obra.

Como tal, este jogo, na mente do ator, de entrar e sair do universo ficcional perdura durante todo o processo, e a meditação ajuda-o a tomar consciência dos momentos e dos motivos que levam a sua mente a aceitar ou a rejeitar determinadas sensações ou sentimentos.

A meditação criativa é um exercício que pode apresentar dificuldades em ser praticado e para facilitar a sua execução, muitas vezes, é articulado com os demais exercícios do *Kum Nye* – mantras, respiração, automassagem e movimentos subtis -, permitindo uma maior concentração e deixando que cada participante experimente as mais variadas possibilidades

de meditação. Ao mesmo tempo, com a prática, o ator aprende a estar em processo meditativo, que não é nada mais do que caminhar sempre, durante todo o processo da criação, em estado de consciência pura, com todos os pensamentos, sentimentos e sensações que surjam nos experimentos.

Assim, o ator vai preenchendo a sua imaginação com unicidade, e o seu corpo e a sua voz vão ganhando naturalmente uma forma artística. A partir daí, a energia que ele sente e emana passa a ser diferenciada da sua energia neutra – *Estado Kum Nye*. A junção das novas características cria um novo estado, que no nosso estudo se denomina de *Estado Artístico*. Este novo estado individual também depende dos *Estados Artísticos* dos demais atores envolvidos no processo e, finalmente, numa fluência natural, a sua *criação* ganha *vida* para ser *vivenciada* com o público.

As técnicas utilizadas nesta etapa das sessões continuam a ser a meditação, o relaxamento, a automassagem, a respiração, os mantras e os movimentos subtile, adaptados objetivamente para as práticas artísticas pretendidas: as montagens de “*A Troiana Hécuba*”.

Resumindo: o ator *limpa-se* do *Estado Quotidiano* e em *Estado Kum Nye suja-se/pinta-se* para se encontrar em *Estado Artístico* e assim partilhar a vivência da sua criação com todo o ambiente que o cerca. E não se pode esperar outra coisa do ator: aquele que aprende a *limpar-se*, também se deve permitir *sujar-se/pintar-se*.

Neste estudo, está-se a falar de um ator que, na sua criação, pode ser comparado a um pintor diante de uma tela em branco e que, aos poucos, a vai preenchendo com cores e que, ao mesmo tempo, também se mistura com estas cores, até chegar ao momento em que ele e a tela estão coloridos, prolongando este pintar para o espectador e transformando todo o espaço numa imensa pintura artística: a vivência cénica.

Na *poética do equilíbrio*, os atores também vivenciam a cena recheando-se de gestos e sonoridades poéticas, permitindo que a sua criação se complete com o universo da poesia, pintura, música e várias outras artes que a vivência teatral possa abarcar. Aqui, para que fique claro, não se está a falar de gestos e sonoridades traduzidas em afetações artísticas, e sim de uma poética que surja genuinamente do corpo do ator – corpo no sentido *Kum Nye* – embebida de arte e executada com equilíbrio em toda a sua criação.

Resume-se que, nas 3 fases da experiência, não se procura a reprodução autêntica de um acontecimento; o que se busca é uma vivência cénica poética e equilibrada, onde o gesto e a sonoridade tragam, para o momento da criação, uma energia subtil capaz de despertar no espectador a realidade consciente de que estamos – os atores e o público - a vivenciar arte.

E é na prática artística que se prende a novidade/particularidade do nosso estudo, já que se sabe que o método *Kum Nye* cumpre a sua função na vida, deixando espaço para

descobrir se, com as devidas adaptações, ele cumpre também a sua função na criação cénica.

2.8.2 A experiência - a criação – a ética do uso do *Kum Nye* na criação artística

É desonesto, por parte do pesquisador, alterar os exercícios que buscam o equilíbrio e, até mesmo, a elevação espiritual do ser humano em prol da arte do ator?

O ator pode elevar-se espiritualmente quando lhe é permitido vivenciar outros aspetos de vida, que se diferenciam daqueles que a sua vida particular apresenta?

Ao vivenciar *Hécuba* e *Taltíbio* – personagens que vivem as consequências de uma guerra sangrenta -, os atores, para além de tomarem conhecimento dos horrores de uma guerra, não sentem também, pelo menos na sua imaginação, os horrores desta guerra? E mesmo que a guerra seja distante deles, não podem passar a respeitar e a compreender melhor aqueles que vivem esta experiência dolorosa? Tal processo não pode ser entendido como um processo de elevação espiritual?

E, no nosso caso, o pesquisador frisa sempre aos participantes uma orientação relevante do *Kum Nye*: *Não se apeguem*. No processo da interpretação, os atores devem permitir-se que uma nova vivência surja e não deixar que apenas uma sensação ou uma emoção tome conta da sua personagem. A personagem, na vivência cénica, deve ser tão humana quanto as personagens reais, mesmo que estejamos a tratar de um experimento artístico.

Assim, acredita-se que os exercícios no *Kum Nye* possam dar uma percepção ao ator que o leve a usar a sua imaginação de forma livre e que acontecimentos distintos, doces ou cruéis, sejam transportados da literatura dramática para a vivência cénica, permitindo-lhe, no mínimo, um despertar para a compaixão da vivência de outros.

Pelo menos uma vez por dia convém pensar na solidão, confusão, sofrimento e ignorância que todos vivenciamos. Isso nos leva a compreender como todas essas condições penosas – desde o nascimento até o momento presente – vieram a existir. (Tulku, 2009:45)

Quando a compaixão estiver tão próxima quanto a nossa respiração, tão viva quanto o nosso sangue, compreenderemos o modo de viver e trabalhar eficientemente no mundo e o de poder ajudar-nos a nós mesmos e aos outros. (Tulku, 2009:46)

Esta compaixão não precisa manifestar-se de maneira física – ela nasce, muito simplesmente, da aceitação e da expansão de atitude mental aberta. (Tulku, 2009:47)

A compaixão é a ponte, a base espiritual da paz, da harmonia e do equilíbrio. O ego é o obstáculo... jogando, ambicionando, sendo esperto e engenhoso, ele governa essencialmente as nossas vidas. O ego nos programou física e mentalmente, de tal maneira que só a compaixão pode quebrar-lhe o domínio sobre nós e permitir-nos desenvolver nosso pleno potencial como seres humanos. (Tulku, 2009:44)

Os atores, nesta pesquisa, são sempre alertados para o facto de a vivência teatral encontrar o seu maior sentido quando é realizada em prol da humanidade. Em nenhum

momento, durante os experimentos, este pressuposto é colocado de lado: não estamos a criar para nós mesmos, estamos a criar para uma humanidade melhor.

Para o pesquisador o teatro só faz sentido se for para elevar espiritualmente quem o vivencia, quem o faz e quem assiste: o teatro, juntamente com todas as artes, ensina o que há de melhor para a humanidade e, por consequência, quem o apreende deve devolvê-lo ainda melhor, espalhando-o por todos os recantos, não se apegando.

Uta Hagen (2007), fala de uma interpretação ética para o ator, realçando a elevação espiritual do ator e transbordando-a para um universo maior:

Sou grata a Eva Le Gallienne¹³ por ter sido a primeira a acreditar no meu talento, por ter me colocado num palco profissional, por defender uma reverência ao teatro, por me ajudar a crer que o teatro deve contribuir para a vida espiritual de um país. Sou grata aos Lunts¹⁴ por terem passado uma disciplina teatral rigorosa, que ainda está na medula de meus ossos. (p.15)

Assim, acredita-se que o método *Kum Nye* pode ser usado na vivência cênica, pois, primeiro, ele confere ao ator uma consciência do mundo real, ao mesmo tempo que lhe permite vivenciar conscientemente, no seu trabalho criativo, um mundo ficcional, e, no final, auxilia também o ator a voltar ao seu equilíbrio natural, limpando-se e deixando-se livre para experienciar, pelo menos na imaginação poética, qualquer outro tipo de situação que o universo do Teatro possa proporcionar-lhe; e, sempre que possível, devolvê-lo ao público em prol da humanidade.

Aqui, pretende-se deixar claro que um futuro estudo pormenorizado sobre este assunto talvez possa trazer ou devolver ao teatro a sua verdadeira função: uma arte em prol da humanidade.

2.8.3 A experiência - a criação – a estrutura geral nas três fases

Relembrando que a segunda fase é seguimento direto da fase anterior e que a terceira fase, de alguma forma, abarca os conteúdos da primeira e da segunda fase, salienta-se que as estruturas das sessões são semelhantes, principalmente na quarta etapa, onde os experimentos são integrados e direcionados para a criação artística.

Na primeira fase, o texto é adaptado pelo pesquisador com as ressonâncias das opiniões dos nove participantes; realiza-se o estudo e a criação das personagens, através dos exercícios de *Kum Nye* adaptados à criação; acrescenta-se uma movimentação cênica simplificada; recorre-se a pequenos estímulos de sons, alicerçando as criações dos atores e a movimentação cênica; e envolve-se numa iluminação básica que molda o ambiente da apresentação final numa sala de aula.

¹³ Eva le Gallienne, (1889; 1991), atriz inglesa, reconhecida pelo seu trabalho no teatro, no cinema e na televisão.

¹⁴ Alfred Lunt, (1892-1977), ator norte-americano e Lynn Fontanne, (1887-1883), atriz, inglesa de nascimento; os dois eram casados e revolucionaram com uma maneira mais natural de interpretar Shakespeare, fugindo da declamação rebuscada da época.

Na segunda fase, a adaptação do texto ganha mais expressividade; o pesquisador elabora uma encenação completa; sete participantes, oriundos da primeira fase, além de aprofundarem as suas criações, participam ativamente na construção da cenografia, na execução do figurino e da maquilhagem, na gravação da música e na montagem da iluminação do espetáculo; e o processo finaliza-se com 3 apresentações públicas num espaço ao ar livre.

As duas primeiras fases da experiência são realizadas na cidade do Porto – Portugal, enquanto a terceira fase é realizada na cidade do Recife – Brasil, onde sete atores profissionais são convidados para darem uma nova vivência à criação, mantendo a base da encenação já construída, experimentando os mesmos e novos exercícios, num período de tempo mais condensado e inserida num Festival Internacional de Teatro, e resultando em duas apresentações públicas num espaço fechado, o palco do Teatro Marco Camarotti – SESC Santo Amaro.

Todo o processo permite que o pesquisador analise as experimentações em atores com culturas, tempos e contextos distintos, aprofundando o seu estudo e construindo um método de criação artística com base na filosofia e nos exercícios do *Kum Nye*.

2.8.4 A experiência - a criação – particularidades dos experimentos nas três fases

Neste subcapítulo, estão primeiramente expostos os exercícios realizados na *casa de criação individual* que foram vivenciados por todos os atores, independentemente da fase em que participam, e sempre que necessário faz-se uma breve análise.

Os praticantes da segunda fase, como são oriundos da primeira, realizam os exercícios das *sessões iniciais* apenas na primeira fase. Ao mesmo tempo, a ordem da aplicação dos mesmos é semelhante, respeitando a progressão natural de uma criação cénica; e as diferenças dignas de registo só ocorrem, nas formações dos grupos, quando os exercícios passam a ser executados na *casa de criação coletiva*, nas sessões intermédias e finais.

Clarifica-se ainda que, em todas as fases, nas sessões finais, os detalhes das marcações recebem o mesmo tratamento, sendo que na primeira fase os atores executam a contracena com menos elementos teatrais do que nas duas fases seguintes.

Assim, sempre que um exercício esteja relacionado apenas com uma determinada fase é assinalado neste estudo e estes casos permitem que o pesquisador realize também uma análise das diferentes estruturas dos experimentos.

2.8.4.1 A experiência – a criação - o estudo teórico pré-criação

Os praticantes envolvidos iniciam as suas práticas artísticas em *Estado Kum Nye*, nas suas respetivas *Casas de Criação Individual*, assimilando o universo geral da obra e do método com as referências teóricas necessárias. De uma maneira geral, este estudo está

descrito no subcapítulo 2.1 desta dissertação, onde o pesquisador relaciona o texto “*A Troiana Hécuba*”, de Júnior Sampaio, com a “*A Poética do Espaço*” de Gaston Bachelard, e ocorre durante as *sessões iniciais*, mas sempre que necessário é recordado e aprofundado no decorrer do processo.

Clarifica-se que o estudo pré-criação pode ser sempre mais aprofundado, principalmente pelo tema e pela estrutura da obra dramática em prática, mas também pela adaptação do método *Kum Nye* à criação artística; no entanto, a duração de cada fase não permite ir além de uma investigação que sustente o processo realizado. Contudo, os participantes ficam com conhecimentos teóricos necessários sobre o universo da obra e assimilam informações sobre a criação, facilitando e contextualizando o trabalho que vem a seguir.

Ao mesmo tempo, chama-se a atenção, para que o estudo teórico pré-criação não sobreponha a prática, correndo o risco de transformar os atores em intelectuais do teatro: a arte do ator passa essencialmente pelo treino e a teoria deve apenas construir um alicerce seguro para a vivência prática.

2.8.4.2 A experiência – a criação - a primeira leitura – as primeiras sensações

Queremos pontuar que o momento da primeira leitura silenciosa do texto a ser montado é de extrema importância para este estudo. Assim, pede-se: uma leitura sem *apego* a julgamentos e/ou preconceitos, não focada na análise racional; uma leitura onde a razão comunga diretamente com as primeiras sensações. Este procedimento é realizado apenas na primeira e na terceira fase, já que os participantes da segunda são oriundos da fase anterior.

Os atores, durante a primeira leitura, devem manter-se na *postura do relaxamento deitado* e qualquer movimento que desejem fazer deve ser executado suspendendo a leitura para que as sensações e os pensamentos não sejam contaminados por *ruídos* internos ou externos. Desta leitura silenciosa, surgem as primeiras *Imagens em Estado Artístico* (Anexo 05), um estado em que a intuição artística assume um papel primordial na criação.

As primeiras sensações da leitura, quando feitas em *Estado Kum Nye*, adquirem uma sensibilidade única, como se o cérebro e o coração fossem apenas um órgão ou como se ambos dialogassem através da respiração. Um complementa o outro: cada imagem ou ideia criada pelo cérebro, o coração retribui com um sentimento; este diálogo é tão sutil, que o inverso também pode ocorrer, sem prejuízo de valor. O facto é que, aqui, a razão e a emoção falam em uníssono e com a mesma linguagem intuitiva.

A seguir, as *imagens em Estado Artístico* são criadas, com as suas respectivas *racionalizações*, e partilhadas por todo o grupo sem julgamentos de valores, permitindo que todos caminhem com o mesmo objetivo: a criação.

Aqui, registam-se as sensações dos participantes após a primeira leitura silenciosa do texto:

Morte, queda, sangue, ser pequenina, impotência, desespero, abismo, saudade, exaustão, tristeza, rancor, vida, fogo, luta, castigo, proteção, poder, pode sempre haver desgraça ainda pior do que a que mais tememos, humanidade/desumanidade, mágoa, crueldade, injustiça, mortes desnecessárias, sofrimento demasiado, mulheres fortes fragilizadas pela guerra, sentimentos de desamparo e tragédia. (Racionalizações dos Estados – Primeira Fase: Anexo 06)

Espanto, sufocamento, impotência, dignidade, poder, sexo, destruição, fogo, calor, dor, contraste, transformação, destruição, ambição, vingança, solidão, tristeza, corte e despedaçada. (Racionalizações dos Estados – Terceira Fase: Anexo 06)

Verifica-se que as primeiras sensações expressam a atmosfera geral que molda a obra e, por consequência, a futura criação artística; ao mesmo tempo, esta prática permite que cada participante intervenha no processo criativo, responsabilizando-o e tornando-o também parte da criação.

Informa-se também que as leituras silenciosas na *postura do relaxamento deitado* acompanham todo o processo, até ao dia da estreia; e a cada nova leitura mais sensações e imagens vão surgindo no corpo e na mente do ator. Ainda durante o processo, as leituras silenciosas são realizadas em outras posturas, desde que o ator não tensione o seu corpo, permitindo que a obra seja assimilada com todo o corpo – corpo no sentido do *Kum Nye*.

Observando os experimentos, verifica-se que os atores, nas leituras silenciosas, ao sentirem uma sensação e um sentimento, ou ao formar um pensamento, têm, naturalmente, a tendência de executar movimentos corporais que resultam, espontaneamente, numa tensão, provocada pelo *apego*. Este *apegar* deve ser evitado para que a imaginação do ator permaneça livre, para que surjam posteriormente pensamentos, sentimentos e sensações mais perspicazes. Todo este procedimento leva os atores a uma vivência cénica aprofundada, evitando a superficialidade da criação.

O ator deve dar toda a importância às suas primeiras impressões sobre uma obra dramática, mas não deve se *apegar*, deixando que todo o seu corpo – corpo no sentido do *Kum Nye* - mergulhe nas profundezas do universo ainda por descobrir.

2.8.4.3 A experiência - a criação - a primeira leitura em voz audível

A primeira leitura em voz audível é feita com extremo cuidado para que os participantes não caiam na tentação de expressarem qualquer sentimento ou pensamento sobre o que se está a ler. Esta leitura deve ser feita, num tom de voz audível, mas direcionada para dentro do corpo do ator, deixando o seu corpo assimilar suave e livremente as palavras, as imagens, as sensações, os sentimentos, os pensamentos e as energias subtis que advêm da leitura.

Nesta leitura, sempre que um ator inicia uma leve tendência à expressividade, no lugar da assimilação, o pesquisador interrompe a leitura e no decorrer da mesma o próprio ator começa a aperceber-se do facto, refreando, ele próprio, a exteriorização. Durante o processo, as leituras em voz audível repetem-se e lentamente vão dando origem a expressividades suaves de que o corpo intuitivamente já se apropriou – corpo no sentido *Kum Nye*.

O ator, durante estes exercícios, deve evitar as pequenas tensões corporais que possam surgir, como também deve fugir dos movimentos aleatórios desprovidos da meditação consciente. No nosso estudo, todas estas ocorrências são alertadas, levando os participantes ao estado de meditação criativa.

2.8.4.4 A experiência - a criação - as leituras fora do ambiente de trabalho

Nas 3 fases, o pesquisador solicita que estas leituras sejam realizadas em espaços aconchegantes, com características semelhantes às das *Casas de Criação*, e antecedidas de alguns exercícios de *Kum Nye*. Assim, as *casas de criação* são prolongadas para além das sessões e os *ruídos* externos e internos são devidamente banidos do processo.

Neste exercício, alguns participantes manifestam que nem sempre isto é possível e, ao confessarem que realizam leituras noutros ambientes, o pesquisador tenta reforçar a necessidade da disciplina e, para demonstrar provas concretas de que os *ruídos* durante as leituras interferem no processo criativo, experimenta-se nas sessões que estes participantes vivenciem o texto, antes estudado em condições adversas, e todos os envolvidos no processo percebem que existem pequenas tensões corporais desacetadas que prejudicam a criação. Portanto, os *ruídos* devem ser evitados pois quando impregnados no corpo do ator nem sempre são fáceis de *limpar*.

Outros casos semelhantes são detetados quando o pesquisador verifica pequenos incómodos na vivência de alguns atores e mais adiante tem o conhecimento de que as leituras fora do ambiente de trabalho são realizadas em ambientes adversos ao processo. Assim, fica esclarecido o porquê de alguns atores necessitarem de determinadas posturas para vivenciar aquela ação: o corpo subtil memoriza as sensações e os sentimentos com os *ruídos* e, a partir daí, estes atores precisam destes *ruídos* para que a vivência ocorra e como não os encontram na *casa de criação* recorrem às pequenas tensões, ou até mesmo ao abandono corporal, para que a vivência se realize. Aqui também pode estar a chave para aqueles atores que pensam que têm o texto memorizado e na hora da vivência na casa de criação ficam à procura do mesmo como se a memória os traísse. Claro que se pode fazer um trabalho de *limpeza* destes *ruídos*, mas o mais adequado é evitá-los durante o estudo dentro e fora do ambiente de trabalho.

Portanto, reforça-se, mais uma vez, que a disciplina faz parte do processo de criação do ator e não há como alterar este facto: o corpo sensível do ator assimila tudo que o cerca e está sempre em contracena com o ambiente, mesmo que subjetiva ou inconscientemente. Quando a assimilação subtil de um experimento é realizada em equilíbrio interno e externo toda a criação flui sem que o ator necessite de recorrer ao esforço.

2.8.4.5 A experiência - a criação - a distribuição do texto da *Hécuba* pelas atrizes

O texto da *Hécuba*, a ser dito por oito participantes na primeira fase e seis participantes nas duas fases seguintes, é distribuído através de escolhas livres, por parte de cada um: solicita aos participantes que escolham as falas que lhes provoquem uma maior ressonância e que, ao mesmo tempo, desejem trabalhar e vivenciar na criação. Nestas escolhas, deve-se levar em conta a não concentração de falas numa mesma cena, mantendo assim um equilíbrio geral em relação ao grupo.

Aqui, salienta-se que há algumas coincidências nas escolhas e que, em alguns casos, o pesquisador faz a opção por uma atriz e, noutros casos, o texto fica a cargo de duas ou mais atrizes, levando a um jogo de sobreposição de vozes, que marca as montagens finais do espetáculo.

2.8.4.6 A experiência – a criação - a visualização meditativa - as ações e os seus antecedentes

Também são dedicadas leituras silenciosas seguidas da *Visualização Meditativa*: visualizar *vivenciando* mentalmente, através da meditação sobre uma imagem sugerida pelo texto à escolha de cada um, percorrendo os detalhes da mesma para que ganhem forma, cores e vida. Quando a imagem está formada, com os seus detalhes visualizados, o participante retoma o processo com uma nova imagem, até que o corpo subtil do ator esteja imbuído de todas as imagens sugeridas pelo texto.

Este exercício leva cada ator a vivenciar mentalmente várias cenas da ação, com os seus antecedentes incluídos, e, assim, a cidade de Troia, as suas muralhas, as naus gregas, entre outras imagens, ganham vida artística na mente dos atores, permitindo-lhes organizar o universo da personagem em construção.

Este processo é repetido em diversas sessões, possibilitando que, mais adiante, a cada palavra ou frase, falada ou ouvida pelo ator, surjam uma ou várias imagens relacionadas automaticamente na sua mente com todas as ideias, sensações e sentimentos que essas imagens provocam. O resultado deste processo recheia o ator de pequenas subtilezas que o espectador pode não detetar conscientemente, mas que vivencia com o ator.

Sobre este exercício, relata-se que alguns participantes, poucos, adormecem durante o processo por excesso de cansaço. Mas são alertados para a diferença entre o relaxamento consciente e o abandono corporal, e, conseqüentemente, estes *ruídos* são sanados.

Regista-se ainda, um outro caso particularmente curioso: um participante começa a realizar o exercício de *visualização meditativa vivenciada* e o medo e o receio do universo trágico das ações sugeridas pelo texto surgem na mente, impedindo-o de realizar o exercício. Isto ocorre pelo *apego*, inconsciente ou não, às sensações e aos sentimentos provocados pelo universo do texto. Este facto é analisado entre o participante e o pesquisador, alertando o ator para que a consciência meditativa seja mantida durante todos os experimentos: como se um *espaço* da mente fosse reservado para o observador consciente e equilibrado, que não é nada mais do que o ator em *Estado Kum Nye*. Este observador, extremamente essencial, que pode ser uma *pequena célula* a manter a consciência de que estamos a tratar de um mundo ficcional, é suficiente para impedir que a divagação invada o processo. Com o passar do tempo, o ator percebe que esse observador deve ser suavizado e transformado também em experimento, onde o sujeito e a ação se fundem em unicidade: a vivência cênica pura.

2.8.4.7 A experiência – a criação - os mantras - da palavra/texto à poética dos *mantras artísticos* - da literatura à vivência

Em *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística*, os mantras auxiliam os atores em vários processos da sua criação e são executados de acordo com a atmosfera que se pretende imprimir na montagem da obra.

Os exercícios com mantras, praticados na experiência, são inspirados no mantra *OM AH HUM* e vão deste à descoberta da poética da palavra, passando-a da literatura escrita à ação cênica, até aos demais procedimentos que envolvem tanto a construção das personagens como a composição cênica final.

Antes de entrar em detalhes sobre os exercícios, é necessário fazer uma breve introdução que explica como são formulados estes mantras que apoiam diretamente a criação de “*A Troiana Hécuba*”. A ideia fundamental é manter os benefícios que os mantras imprimem no ator e no ambiente que o cerca, usando sonoridades inspiradas ou retiradas das palavras do texto, dos nomes das personagens e dos locais onde ocorrem as ações.

Nestes experimentos pretende-se que a energia imprimida pela sonorização seja fluída e deslizante, e, desta forma, constroem-se os *mantras artísticos* eliminando as consoantes das palavras que “*cortam*” a expiração contínua. Portanto, os *mantras artísticos* são vocalizados com a sonorização das vogais de qualquer palavra ou texto, mantendo a lógica do mesmo, num *cantar* sem os cortes respiratórios que as consoantes imprimem. Assim, o

nome *Hécuba* transforma-se em “éua”, *Taltíbio* em “aíio” e a frase “*Levanta do chão duro esta cabeça*” torna-se em “eãa o ão uo ea aea”.

Aqui, não se pode esquecer que a fonética das vogais deve ser mantida de acordo com a da palavra que origina o mantra, permitindo que o corpo – no sentido *Kum Nye* – assimile também a prosódia da palavra mais adequada, eliminando as pronúncias regionais.

Após esta breve introdução, expõem-se a seguir, os experimentos específicos com os mantras, levando-se em conta os objetivos artísticos pretendidos.

● A Experiência - a criação - os *mantras artísticos* – da voz silenciosa interna à palavra poética e da palavra ao texto poético

Os atores, ao transformarem o texto em *mantras*, passando lentamente do silêncio à sonoridade e usando a *repetição* para aprofundar o seu estudo, sentem a sonoridade das palavras, criam imagens poéticas, ganham novas sensações e os sentimentos provocados pelo experimento são expandidos por todo o corpo e lançados para todo o espaço da *Casa de Criação*.

Este experimento consiste em trabalhar as falas do texto com mantras, nas *posturas estáveis* - sentado, deitado e em pé - e de seguida, executar o mesmo mantra durante os movimentos de passagem de uma postura à outra, numa dança suave e consciente.

Finalizando o experimento, mantendo a mesma energia e concentração, incorporam-se as consoantes nos *mantras artísticos*, passando do cantar dos mantras para a voz falada.

No nosso processo, no final destes experimentos, é notório, em todos os participantes, que as palavras ganham poesia e vida, transformando também a oralidade em corporalidade. Ou seja, todo o corpo do ator passa a transbordar a energia subtil da palavra com as suas imagens, as suas sensações, os seus sentimentos e as suas ideias.

● A experiência - a criação - os *mantras artísticos* – geradores de acontecimentos, personagens, imagens, sensações e sentimentos

Os *mantras geradores de imagens, sensações e sentimentos* são usados nas criações das imagens das ações e dos seus antecedentes. E é desses mantras que nasce a ideia - que se utiliza na montagem final - do choro das *Hécubas* ser expressado pela sonoridade “óia” – que vem de Troia -, e, ao mesmo tempo, apoia a vivência da guerra entre os gregos e os troianos quando *Taltíbio* entra em cena com o mantra “éia” – que vem de Grécia - e as *Hécubas* lhe respondem com “óia”.

Da mesma forma, são realizados experimentos com os mantras, que auxiliam os atores a criarem, nas suas imaginações, as personagens ausentes e as suas relações – Cassandra, Andrómaca, Odisseu, Menelau, Heitor, Príamo, etc. -, permitindo-lhes usar uma memória sensorial e imaginativa durante a cena.

• **A experiência - a criação - os *mantras artísticos* - a corporalidade das personagens – da imobilidade ao gesto poético**

Nos exercícios, de relaxamento e de consciência corporal detalhada, utilizados na passagem do *Estado Quotidiano* ao *Estado Kum Nye*, os mantras *OM AH HUM*, direcionados para determinadas partes do corpo, têm o poder de liberar as tensões mais subtis.

Inspirado neste exercício, o pesquisador solicita que os participantes experimentem direcionar os *mantras artísticos* para várias partes do corpo, auxiliando-os na criação da corporalidade das personagens, indicando ou, até mesmo, determinando, nos seus corpos, os pontos de tensão e as suas respectivas intensidades.

Este processo é feito de forma espontânea, mas, quando alguns atores não conseguem, também podem ser orientados pelo pesquisador e realizados por partes. O importante é que o ator, ao direcionar os *mantras artísticos* para determinadas partes do corpo, imprima todo o universo que este mantra abarca e o corpo assimile naturalmente as ideias, as sensações e os sentimentos, transformando o relaxado corpo do ator na corporalidade da personagem.

• **A experiência - a criação - os *mantras artísticos* - a interpretação – a vivência das personagens**

Ainda com os mantras, é aplicado o exercício que permite ao ator um afastamento natural das inflexões falsas: ao falar uma frase do texto direcionando a energia para uma determinada parte do nosso corpo, ganha-se uma sensação/inflexão verosímil; e ao projetar a energia, com o mesmo texto, para outra parte do corpo, surge uma nova inflexão/sensação. Esta experimentação permite que o ator encontre um variado colorido vocal e corporal na sua interpretação, experimentando também o poder do *Kum Nye* em equilibrar o corpo, com a voz incluída, e a mente na sua vivência cênica.

Neste caso, alguns participantes repetem, algumas vezes, o exercício até que percebem e conseguem, mas a grande maioria consegue de imediato e obtém resultados positivos, que todos os envolvidos na experiência comprovam.

Assim, chega-se à conclusão que ao aplicar no ator os exercícios relacionados com os *mantras artísticos*, se percebe que, no momento da vivência final das personagens, ele está, naturalmente, recheado de imagens, sensações, sentimentos, raciocínios geradores de uma energia subtil que não pertencem mais ao seu universo particular e sim ao universo da sua criação.

2.8.4.8 A experiência – a criação - a respiração – do corpo ao cosmo

A voz e a palavra, bem combinadas com a respiração, levam à emoção. Estes três elementos devem estar dentro do domínio técnico total, para que o ator possa trabalhar com segurança.

(Quinteiro, 1989:89)

A respiração, além da sua consideração na fonação do ator, tem um papel crucial no nosso estudo. Os exercícios de respiração permeiam todo o processo da criação e, de certa forma, orientam os demais exercícios. O ator deve perceber que as pequenas alterações na respiração – de intensidade ou de velocidade – resultam em sensações distintas e em sentimentos novos.

No método *Kum Nye*, o ator compreende a transposição da respiração para além do seu próprio corpo, expandindo-a para todos os recantos da *Casa de Criação*, respirando a própria criação e o público envolvente. Este exercício imaginativo é de extrema delicadeza e, quando associado a determinados momentos da criação, provoca uma energia sutil no ator/personagem que transparece por todos os poros do seu corpo.

O exercício de respiração do corpo ao cosmo, quando dominado com sensibilidade pelo ator, permite-lhe a consciencialização de uma respiração que vai para além da casa de criação, respirando as cenas não visíveis aos olhos do espectador e podendo ainda ser transferida para o cosmo. Assim, o espectador passa também a fazer parte da respiração do ator, chegando mesmo, se o ator assim desejar, a fazê-lo sentir-se parte integrante da cena.

O *Kum Nye* ensina o praticante a banhar-se com uma respiração de cor prata, através da imaginação, com a finalidade de relaxar e limpar as impurezas do corpo. De forma semelhante, nas nossas experimentações, verifica-se que quando os atores vivenciam as suas personagens banhando-se com a cor vermelha, vivenciando os horrores da guerra, uma energia sutil é acrescentada à cena.

As personagens em cena, *Hécubas* e *Taltíbio*, ou os atores em cena, estão sempre em contato com as suas respirações, gerando movimentos subtis de energias, de que o público, muitas vezes, pode não ter consciência, mas que sente. Como exemplo, regista-se que, no momento em que *Taltíbio* entrega às *Hécubas* o corpo morto de *Astíanax*, as *Hécubas* inspiram a sua dor universal de “*mater dolorosa pagã*” e só expiram quando já não a suportam, lançando-a de volta ao universo cénico para não morrerem sufocadas na própria dor.

Em todas as nossas sessões – das *iniciais* às *finais* – os exercícios de respiração são contemplados e no decorrer deste estudo volta-se sempre a conferir-lhe o seu grau de importância: a respiração é fonte geradora de vida e, por consequência, também é fonte geradora de vivência teatral.

2.8.4.9 A experiência – a criação – as *Imagens em Estado Artístico*

As *imagens em estado artístico* (Anexo 05) são reconhecidas pelos participantes e pelo pesquisador como uma projeção do universo geral da obra ou de cenas detalhadas da mesma, e também vão traduzindo sensações e sentimentos das personagens ou, até mesmo, das suas ações.

No nosso caso, em particular, estas *imagens* são criadas após as realizações dos seguintes exercícios artísticos: ler silenciosamente, pela primeira vez, o texto “*A Troiana Hécuba*”; ler o texto e meditar sobre as *imagens* sugeridas pelo mesmo; ler o texto, transformando-o em *mantras artísticos*; ler o texto e meditar sobre as personagens da fábula com o auxílio dos *mantras artísticos*; trabalhar frases do texto em *mantras artísticos* até chegar ao texto falado; meditar sobre as ações e os seus antecedentes; ler coletivamente o texto em voz audível; vivenciar, sem marcações prévias, todo o texto pelo espaço cênico; rever as marcações da sessão anterior e vivenciar as marcações até ao final do texto; passar/vivenciar lentamente todas as marcações; e realizar ensaios técnicos com detalhamento de marcas.

As *imagens em estado artístico* e as suas respetivas *racionalizações*, sempre que possível, retornam ao processo criativo como fontes geradoras de novas emoções e sensações, alicerçando o imaginário da personagem/ator e demonstrando a sua importância neste estudo. Informa-se que, no caso da segunda fase da experiência, os participantes recorrem às *imagens* criadas por eles mesmos na primeira fase.

Através da visualização meditativa de uma *imagem* já criada, o ator estuda o seu texto poético projetando-o para os traços e as cores da *imagem*, com as sensações e as emoções, que são, ao mesmo tempo, assimiladas pela visualização das mesmas. Ou seja, as *imagens em estado artístico* surgem na criação e vão alimentando a própria criação.

A visualização das *imagens*, unida ao estudo do texto, também é usada para auxiliar os atores na memorização do mesmo. Assim, cada palavra do texto é relacionada com um detalhe da *imagem*, associando e reforçando a memorização de palavras com a memorização de *imagens*. Ao mesmo tempo, o exercício provoca nos olhos do ator movimentos recheados de sensações e sentimentos, despertando no espectador uma curiosidade sobre os pensamentos da personagem ou levando-o à criação das suas próprias imagens trágicas.

Nas nossas montagens, as *imagens* também auxiliam a imaginação da personagem/ator nas suas caminhadas silenciosas, sustentando e dando sentido à energia que o ator carrega. Assim, o ator está sempre presente, com a sua mente preenchida de pensamentos relacionados com o universo da obra e com o seu corpo repleto de sensações e sentimentos subtis relacionados com a criação.

Na *Poética do Equilíbrio*, o ator deve entrar em cena com o seu corpo – corpo no sentido Kum Nye – repleto de imaginação poética, que, por sua vez, está totalmente encadeada de sensações, sentimentos, pensamentos e imagens artísticas.

2.8.4.10 A experiência – a criação – os estímulos oriundos das racionalizações dos Estados Artísticos

Na nossa experiência, as *racionalizações* (Anexo 06) traduzem objetivamente o universo da obra ou das cenas: “fortes, agressivas, intrigantes, cruéis, prisioneiras, dolorosas, sangrentas, furiosas, guerreiras, incendiárias e trágicas; que representam a destruição, o luto, as mortes, o poder, a coragem, a força, a glória, a vitória, a derrota, a desumanidade, a escuridão, as sombras, as naus, o céu em chamas e o mar revolto.”; revelam as ações, as sensações e os sentimentos das personagens: *Hécuba* – “pressionada, pequenina, choro, berro, raiva, dor, soco, ódio, o vazio e prisioneira.”, *Taltíbio* – “capitão mudo, força, encurralado, saudoso, ético, empatia, emoção, observador, atento e respeito.”; e também, podem identificar o estado de espírito do ator: “decidido, economia de energia, vibração, concentração, viagem, empenho, gana, conjunto, família, sequência, união, confusão, alívio, perdido, desorientado, dúvida, insegurança, busca, desconcentração, nervosismo, tranquilo, empolgado e divertido.”.

Muitas vezes, durante as experimentações, as *racionalizações* dos estados artísticos, descobertas em sessões anteriores pelos participantes, são sugeridas pelo pesquisador e reincorporadas no processo de criação, lembrando e enriquecendo o vocabulário imaginativo, emotivo e sensorial das personagens/atores. Informa-se ainda que, estas introduções, até mesmo porque são notas criadas pelos participantes, não provocam ruídos nos mesmos, permitindo uma assimilação sem bloqueios ou questionamentos.

Constata-se que as *racionalizações* dos participantes, independentemente da fase, são semelhantes e traduzem com clareza os seus estados em relação à prática. Aqui, encontram-se as respostas lógicas que os exercícios artísticos despertam nos participantes e, ao mesmo tempo, verifica-se que a unicidade das mesmas comprovam que todos, ou quase todos, caminham na direção de uma criação artística coletiva, assente nas individualidades. Ou até mesmo, que estas individualidades são dissolvidas em prol de uma única criação.

2.8.4.11 A experiência – a criação - os movimentos subtis na casa de criação individual – da imobilidade ao gesto poético

As experimentações artísticas citadas até ao momento iniciam-se sempre na *Casa de Criação Individual*, permitindo que os participantes assimilem o texto e todo o universo que envolve a obra, executando lentamente a passagem da literatura dramática para a cena, descobrindo o corpo, a voz, as características e as variadas energias subtis das

personagens, numa busca individual, onde a contracena física ainda é protegida pelos espaços delimitados das suas *Casas de Criação Individual*.

Estes exercícios partem sempre do silêncio rumo à palavra e da imobilidade relaxada aos movimentos subtis. Sempre que uma nova experimentação é sugerida, pede-se que a assimilação seja suave e consciente. Nas *casas de criação individual*, os atores criam as posturas básicas das personagens - deitar, sentar e andar – e aos poucos descobrem os movimentos necessários para passarem de uma postura à outra. O movimentar suave, que normalmente é diferenciado dos seus movimentos pessoais, também lhes permite uma consciência corporal das personagens.

Portanto, através destes experimentos, os participantes chegam às diretrizes que definem os movimentos das duas personagens em estudo, *Hécuba* e *Taltíbio*. Ao mesmo tempo, a suavidade dos movimentos subtis dos exercícios de *Kum Nye* comanda a movimentação cénica, respeitando as tensões que os estados das personagens exigem.

O que se pede aos atores é que os movimentos, mesmo os mais simples, como um subtil movimentar de cabeça, sejam analisados e executados várias vezes; e que transformem gestos simples e comuns em movimentos poéticos carregados de energia cénica, através do seu estado de consciência. Desta forma, encontram-se personagens compostas por um estudo que vai dos pés, ligados à terra, à cabeça, em contacto com o céu.

Informa-se ainda, que a energia subtil que o *Kum Nye* provoca nos atores lhes permite que a passagem da imobilidade ao gesto poético seja realizada de forma espontânea e intuitiva, mas, caso seja necessário, esses gestos poéticos podem ser adquiridos com a análise e o treino de partes detalhadas do corpo, sem prejuízo de valores.

Neste momento da experimentação, as características das personagens encontradas pelos participantes nos exercícios anteriores trazem à cena *Hécubas fortes, majestosas, poderosas, orgulhosas, grandes, corajosas, revoltadas e leões*; e um *Taltíbio altivo, compreensivo, contrariado, arrependido, servo, cavalheiro, submisso, leal e covarde*. Ao mesmo tempo, estas personagens estão cercadas pelo universo do texto, também encontrado nos exercícios anteriores, onde *o desespero, a guerra, a exaustão, o rancor, as mortes, a crueldade, a injustiça e a revolta* preenchem a criação cénica.

No nosso estudo, os movimentos mais subtis das personagens ganham poesia quando a imaginação do ator está recheada de sensibilidade e percepção, permitindo, da imobilidade ao movimento, que a mente sinta e o coração raciocine. Assim, a pele, os poros, o tronco, os membros, a respiração, enfim, todo o corpo do ator transborda uma poética sensível e consciente.

2.8.4.12 A experiência – a criação - da casa de criação individual à casa de criação coletiva – a contracena e a movimentação cénica

Este processo de passagem, semelhante à etapa da *limpeza*, tem início na expansão da respiração criativa, quando os atores respiram as criações dos outros. Desta forma, a contracena energética das criações ganha definições claras na consciência do ator e, no passo seguinte, com a tomada de posse da *Casa de Criação Coletiva*, a contracena vai adquirindo a forma física.

A contracena artística ocorre nas *sessões intermédias* das experimentações, quando os participantes já se encontram mais conscientes das suas criações individuais ou quando se percebe que cada um já sente a necessidade de compartilhar mais diretamente a sua energia criativa com o grupo. E neste momento, gradualmente, as criações passam das *Casas de Criação Individual* para a *Casa de Criação Coletiva*.

Na experiência, estas passagens da *casa de criação individual à casa de criação coletiva* são praticadas de formas distintas nas 3 fases: na primeira fase, a contracena e a movimentação cénica são realizadas a partir da total liberdade de movimentação dos atores e é assinalada pela utilização de poucos elementos cénicos, com os objetivos direcionados para a apresentação numa sala de aula; na segunda, elas são encontradas a partir da liberdade experimentada na fase anterior, e, logo a seguir, conduzidas pela inserção dos elementos cénicos, principalmente a cenografia/manta que determina as possibilidades dos movimentos das *Hécubas*, e tendo em conta os objetivos das apresentações finais a serem feitas ao ar livre; e na terceira e última fase elas são conduzidas pelo pesquisador, que neste momento da pesquisa já conhece a capacidade de movimentação que a cenografia/manta permite, e levando-se em conta os objetivos de se apresentar num teatro.

Assim, neste estudo, apresentam-se as 3 fases separadamente, permitindo também uma análise dos 3 diferentes processos.

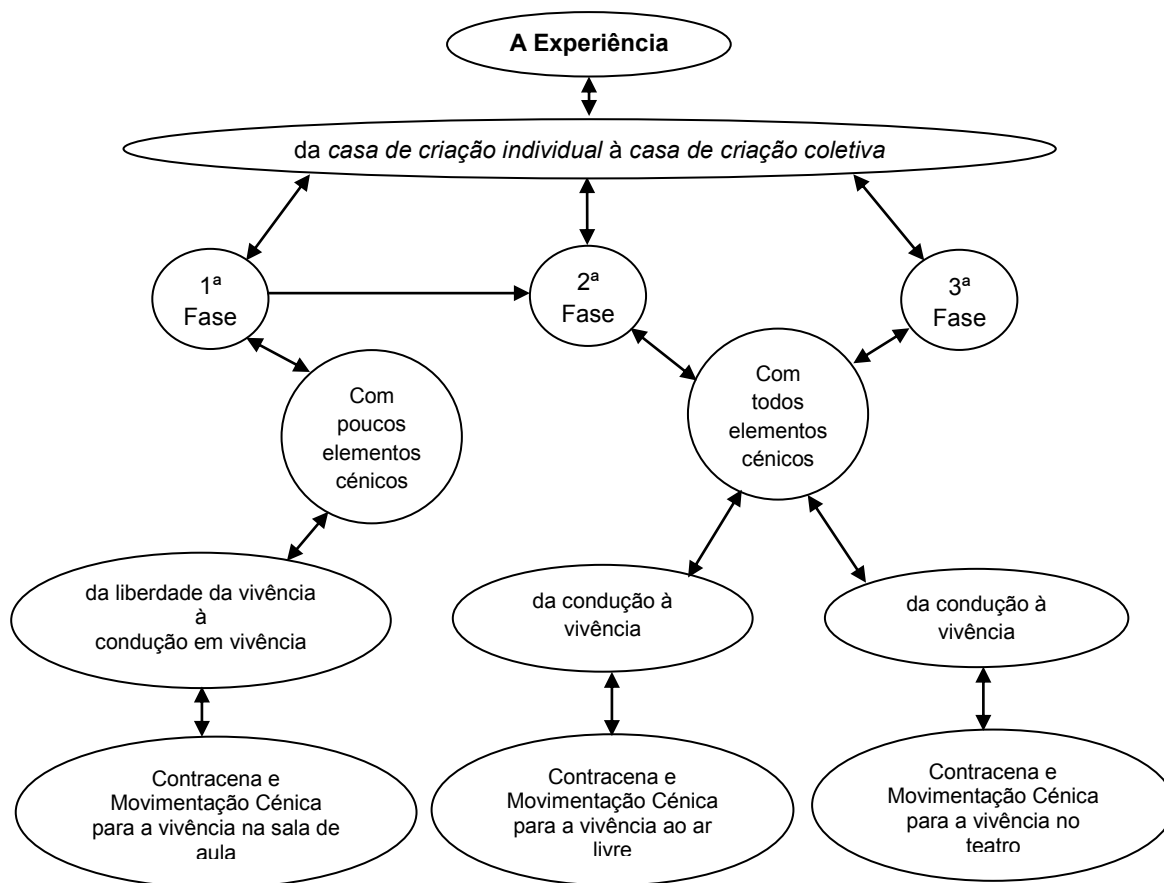


Figura 15: Esquema Geral da Contracena e da Movimentação Cênica

• **A experiência – a criação - a contracena e a movimentação cênica - na primeira fase - da liberdade da vivência à condução em vivência**

Na primeira fase da experiência, a movimentação cênica é encontrada a partir da espontaneidade, quando se sugere que os atores/personagens saiam suavemente das suas *Casas de Criações Individual* e se desloquem livremente pela *Casa de Criação Coletiva*. Assim, os participantes, num caminhar lento e ritualístico, iniciam uma contracena corporal intuitiva: os olhares cruzam-se, as respirações misturam-se e novas emoções são descobertas por todos.

No decorrer destas deslocções livres, os atores/personagens devem permitir que as suas movimentações sejam contaminadas pelas ações sugeridas pelo texto, pelas ações espontâneas de outros participantes ou pelas orientações do pesquisador. Assim, as deslocções são preenchidas por novos movimentos, tais como, cair bruscamente, olhar um outro olhar, sentar suavemente, avançar ou recuar, sugerindo marcações para a contracena, a serem limadas pelo pesquisador.

Durante a primeira fase, procedendo como está acima descrito, são realizados alguns experimentos para definir o local, na *Casa de Criação*, onde o público deve estar, sabendo que ele, nesta criação, representa simbolicamente as troianas vencidas. Nesta procura, com o público representado pelo pesquisador, algumas composições da *Casa de Criação* são experimentadas: a cena cercando o espectador; a cena cercada pelo público; o espectador inserido na própria cena; e por fim, o espectador à frente da cena. Esta última opção é a escolhida, sabendo-se que qualquer outra preferência acarreta uma forma diferente de trabalhar.

Ao definir a organização da casa de criação coletiva final, determinam-se os espaços onde ocorrem as ações cênicas que não estão ao alcance do olhar do espectador. A pormenorização desses locais deve fazer parte do imaginário poético dos atores. Assim, cada participante fica com a noção exata do local onde se encontram as cenas referenciadas no texto e quanto mais precisas forem estas informações na mente do ator, mais a sua corporalidade e a sua contracena se tornam eficientes, trazendo, conscientemente, o espetador à ação.

A seguir, as marcações passam a ser polidas pelo pesquisador e são realizadas com os atores/personagens entranhados na vivência. Assim, os participantes, auxiliados pela meditação artística, ao receberem novas indicações, não se afastam das suas criações, realizando as movimentações cênicas em plena vivência artística.

O certo é que as deslocações das *Hécubas* ganham a dimensão de um coro e, algumas vezes, ultrapassam as personagens individualmente corporificadas, transformando-se numa massa energética em movimento. Ao mesmo tempo, *Taltíbio* traz o poder de vencedor e dominador, ao representar o exército grego, embora recheado de respeito por uma rainha que perdeu a pátria e a família.

Desta forma, a dinâmica cênica dos atores é criada a partir dos exercícios do *Kum Nye*, aliados às posturas trágicas sugeridas pelo pesquisador. Assim, o possível excesso da tragédia, que alguns atores sentem necessidade de expressar, é propositadamente amenizado pela movimentação suave do *Kum Nye*, permitindo que a palavra poética ganhe força e evidência.

Ao mesmo tempo, deve-se observar que no processo de lapidação de contracenas e movimentos é levada em conta a casa de criação final: uma sala de aula. Assim, o corpo do ator/personagem - corpo no sentido *Kum Nye* - é trabalhado para se adequar à dimensão e arquitetura da mesma.

No que se refere às contracenas dos atores com os elementos cênicos, deixa-se o assunto para ser aprofundado nas fases seguintes, onde estas contracenas ganham mais relevância. Contudo, regista-se que, nesta primeira fase, estas experimentações são realizadas com as sonoridades de alguns instrumentos musicais, com uma luz geral (que

permite apenas um jogo de intensidade), com velas acesas em torno da cena e por um adereço – um xaile simbolizando *Astíanax* morto.

● **A experiência – a criação – a contracena e a movimentação cénica – na segunda fase - da liberdade da fase anterior à vivência e da técnica à vivência**

A segunda fase, complemento direto da primeira, é iniciada pela construção dos elementos teatrais – dramaturgia final, estética da montagem, cenário, figurinos, banda sonora original, iluminação e maquilhagem –, com os participantes envolvidos ativamente em todo o processo.

Antes de entrar em detalhes sobre a contracena e a movimentação cénica nesta fase da experiência, é preciso expor a conceção dos elementos cénicos, que influenciam diretamente a movimentação cénica e interferem na criação geral e particular de cada ator.

A conceção da montagem é estruturada para realçar as criações individuais e coletivas dos participantes. A cenografia tem inspiração livre nas *imagens artísticas* criadas na primeira fase e no quadro “*Guernica*” de Pablo Picasso. Assim, surge uma grande manta de retalhos com uma dimensão de 15m x 9m, como objeto cenográfico, simbolizando Troia aniquilada, ao mesmo tempo que serve de saia para as *Hécubas*. A saia/manta, com os retalhos em cores vivas, lembra os tempos ricos e felizes de Troia e permite unificar as criações individuais num coro trágico, expressando também o apego da heroína à sua pátria, apesar de destruída.

O corpo morto de *Astíanax*, um elemento cénico com o formato de um corpo humano, é coberto por panos, brancos e cremes, mostrando a pureza e a inocência da criança lançada do alto das muralhas por ordem dos gregos. Ao mesmo tempo, os panos estão esfarrapados e informam o espetador sobre o ato cruel dos gregos, que acontece longe da sua visão.

O desenho de luz e som são concebidos para realçar os sentimentos e as sensações das personagens, para marcar as separações das cenas, para assessorar a criação das imagens poéticas, para ampliar as sensações sugeridas pelo texto e finalmente, para envolver o espetador na ação. O clima das cenas é marcado por luzes, que recortam o espaço – rostos, corpos, manta, ambiente –, gerando sombras transportadoras de imagens trágicas e por sons que alternam entre o melódico e o rítmico.

Nesta segunda fase, o ambiente cénico geral é um aproveitamento do espaço natural escolhido para a apresentação, e a cidade do Porto, ao fundo da cena, pode também levar o espetador a refletir sobre uma possível guerra nas proximidades. O público mantém-se diante da cena, como na fase anterior, e o facto de as apresentações serem ao ar livre leva os atores a redimensionar todos os seus instrumentos de trabalho – corpo, voz, mente, interpretação e energia.

De uma maneira geral, na segunda fase, a contracena e a movimentação vêm diretamente da liberdade criadora da fase anterior, pois não se pretende apagar da mente e do corpo dos atores a vivência anterior. Pelo contrário, nesta nova fase, trabalha-se a partir da vivência anterior e principalmente com os resultados dos exercícios já aplicados no grupo.

Assim, esta fase é marcada principalmente pela contracena dos atores com os novos elementos cênicos inseridos na montagem. Em todo o caso, a adaptação aos novos elementos ocorre com tranquilidade já que os atores dialogam gradualmente com o material cênico durante a sua construção.

A sessão, onde se inicia a contracena, é determinada pela presença da manta cenográfica e pelas primeiras experimentações técnicas para o seu uso. A partir daí, descobrem-se os possíveis movimentos com a manta e chega-se logo à conclusão que ela direciona a movimentação cênica, ao mesmo tempo que auxilia os atores na contracena. Neste processo, verifica-se mesmo que qualquer movimento de uma *Hécuba* altera a energia do grupo e/ou implica nas deslocções das demais ou exige alterações das posturas de todas.

Uma nova forma de andar é necessária para a locomoção das *Hécubas* em cena: os atores têm que arrastar/deslizar os seus pés pelo chão para não pisar o pano, pois isto impede qualquer movimentação. Aqui, os exercícios de movimentos subtis do *Kum Nye*, que proporcionam uma consciência corporal aos atores, voltam a ser essenciais ao processo e auxiliam este novo caminhar, realçando o exercício dos pés ligado à terra e o topo da cabeça em contacto com o céu.

No caso da corporalidade do participante que vivencia o *Taltíbio*, a adaptação aos novos elementos cênicos sofre menos alterações já que a personagem tem mais liberdade de movimentação cênica, ficando apenas a trabalhar a sua relação com o elemento que simboliza o *Astíanax* morto e as suas entradas e saídas de cena, que alteram também a movimentação das *Hécubas*.

Portanto, as primeiras sessões dedicadas à contracena têm as características de ensaios técnicos e passam a ser devotadas às imensas possibilidades que a manta/cenografia pode oferecer à criação. As atrizes que fazem as *Hécubas*, numa movimentação suave, descobrem imagens que se relacionam com o universo da obra - barcos, estrelas, terra, muralha, mar – enriquecendo as suas criações e a criação como um todo.

Com a técnica dominada, o que se necessita é que o objeto deixe de ser uma simples manta de retalhos e passe a ganhar uma simbologia na mente imaginativa dos atores. E aí, recorre-se, mais uma vez, à prática do *Kum Nye na Criação Artística* para que o processo de transfiguração ocorra. Informa-se que este assunto está referido com mais detalhes no item 2.8.4.13.

● **A experiência – a criação - da *casa de criação individual* à *casa de criação coletiva* – a contracena e a movimentação cénica – na terceira fase - da técnica à vivência**

A contracena e a movimentação cénica, na terceira fase, são iniciadas pela condução do pesquisador, sem a utilização da manta/cenografia, sendo o processo caracterizado por um misto de ensaios técnicos e/ou com os atores em vivência cénica.

Neste processo artístico, na passagem da *casa de criação individual* à *casa de criação coletiva*, ainda se tem em conta a estrutura da montagem, adaptada à arquitetura do novo espaço, transportando o *Taltíbio* para o lado oposto ao que se encontra na montagem anterior e, assim, alterando grande parte das movimentações das *Hécubas*.

Portanto, tal como nas fases anteriores, determinam-se os locais das ações que não estão sob o olhar do público e direcionam-se os experimentos tendo em conta a apresentação final num teatro.

Na sequência, a manta/cenografia é posta nos experimentos e o processo de adaptação à mesma é iniciado, ao mesmo tempo que os experimentos vão avançando para as marcações das cenas finais. Desta forma, os 2 processos - o de marcações das cenas e o de adaptação ao objeto cenográfico - caminham simultaneamente, tendo em mente que os participantes desta fase não participam na construção da cenografia/manta.

Assim, nesta fase, a passagem da casa de criação individual para a casa de criação coletiva é caracterizada por vários experimentos que vão da condução com o ator/personagem em vivência cénica à condução técnica, transformada em vivência artística.

● **A experiência – a criação - da *casa de criação individual* à *casa de criação coletiva* – a contracena e a movimentação cénica – considerações finais sobre as 3 fases**

Os 3 processos de contracena e movimentação cénica, acima explicitados, são possíveis na *Poética do Equilíbrio*. E verifica-se que muitos outros podem ser ainda experimentados. O importante é que todos eles permitam que os atores cheguem à vivência cénica, independentemente dos caminhos percorridos.

Nas 3 fases verifica-se que a introdução dos elementos cénicos nos experimentos auxilia os atores nas suas vivências, gerando uma contracena sustentada pelos exercícios de meditação, que voltam a entrar no processo.

Na segunda e terceira fases, talvez já esteja claro que as respirações das personagens se alteram com os novos elementos. Mesmo assim, vale a pena salientar que a música também imprime uma nova respiração às personagens, gerando mais sensibilidade, mais sensações e mais energias subtis: o lamento gravado da cantora de ópera Aliane Sousa, sonorizando no mantra o choro das *Hécubas* com “óia” - Troia – e reforçando o causador do

horror em “*éia*” – Grécia-, doa mais alma às personagens e preenche a *Casa de Criação* com uma melodia transformada em energia subtil. Os atores descobrem imediatamente que esta energia também penetra nos seus poros, transformando as suas respirações, as suas movimentações e, por consequência, todo o ambiente da vivência.

Já está referido que a contracena entre as personagens/atores e os objetos alteram a corporalidade das personagens e, ainda assim, acrescenta-se que, nas duas últimas fases, a saia/manta das *Hécubas*, por exemplo, concede um certo peso à personagem, acentuando o estado em que se encontra. O figurino vermelho de Taltíbio, uma licença poética inspirada nas roupas gregas, sem se tratar de um figurino realista, confere-lhe um porte apolíneo, enquanto também reflete o sangue vermelho da guerra ou, até mesmo, fogo o vermelho da destruição final de Troia.

Os atores, nas sessões finais, também têm a oportunidade de participar na montagem de luz, facilitando os pequenos ajustes que a movimentação cénica necessita quando a iluminação é agregada à cena. Embora a iluminação destas montagens seja criada para realçar a vivência cénica do ator e potencializar o clima que cada cena solicita, o ator deve fazer pequenas adaptações no respirar do seu corpo, contracenando com ela e, ao mesmo tempo, incorporando delicadamente nos seus movimentos subtis as mudanças de luz.

Com os novos elementos dialogando claramente com o processo de criação dos atores, as montagens vão exigindo uma movimentação mais elaborada e, mais uma vez, os movimentos subtis do *Kum Nye* são retomados para dar corpo à criação.

Mesmo assim, regista-se que a cenografia/figurino, o adereço, a música, e a luz também exigem dos atores uma abertura de espírito maior, implicando uma maior sensibilidade cénica. A cada novo elemento introduzido, novos imaginários cénicos surgem no pensamento do ator, que, neste momento, pertence apenas ao universo da criação.

Nota-se também uma maior coesão nas *Hécubas*, quando a contracena passa diretamente por um objeto/manta que as une, deixando-as mais fortes e ao mesmo tempo mais dependentes umas das outras. Aqui, talvez os participantes ganhem mais certeza do poder do coletivo no teatro e também da necessidade de abrirem a sua atenção para toda a criação, respirando e movimentando-se para um único acontecimento: a vivência da criação artística.

2.8.4.13 A experiência – a criação – a contracena com os elementos cénicos - a meditação imaginativa - a transformação dos elementos cénicos em vivência

Nas 3 fases da experiência, os elementos teatrais são transformados, através da meditação imaginativa, em vivência cénica. Os exercícios usados para esta transformação alteram completamente a forma como os participantes se relacionam com os objetos,

levando os espetadores a relacionarem-se com eles como objetos recheados de símbolos e significados.

Nos experimentos, os exercícios de meditação imaginativa transformam a manta/cenografia em Troia destruída: as cores representam os momentos áureos da cidade, os retalhos simbolizam a destruição provocada pelos gregos, a saia presa a *Hécuba* referencia o *apego* da rainha à sua terra, lutando até ao fim para ali permanecer. No final, *Hécuba*, ao despir-se da saia, caminha em direção às naus gregas deixando para trás a sua amada pátria, Troia.

E aqui, regista-se também que a transformação da manta em Troia destruída também acrescenta ao imaginário da personagem *Taltíbio*, que, pelo mesmo processo de meditação, vê e sente uma *Hécuba* mais forte, unida num coro de tragédia grega.

Da mesma forma, o adereço que representa o corpo morto de *Astíanax* é povoado por energia trágica.

E assim, no nosso método, realçamos que o ator toma consciência de que deve doar energia aos objetos de cena e que estes também têm o poder de gerar energia no ator, alterando os seus pensamentos, sentimentos e sensações, numa contracena poética que pertence ao imaginário da criação.

2.8.4.14 A experiência – a criação – as sessões finais - os detalhes das marcações finais

Nas sessões *finais*, após as marcações, o ator inicia o detalhar da corporificação da personagem em contracena. E da mesma forma que os exercícios do *Kum Nye* permitem que o participante realize uma análise corporal minuciosa, também auxiliam o ator a realizar os movimentos subtis do ator/personagem em contracena com as demais. Neste processo, os detalhes do corpo da personagem/ator são analisados e executados sempre com o ator em estado de *meditação artística*.

Pretende-se deixar claro que não se está a tratar de nenhum *boneco* em cena, pois da mesma maneira que o corpo do ator se altera no seu dia-a-dia, o corpo da personagem também sofre as suas alterações no decorrer das ações cénicas e, nos nossos experimentos, essas alterações vão pontuando as marcações cénicas.

Assim, o ator, através do *Kum Nye*, executa exercícios minuciosos, despertando uma consciência corporal para ser usada na criação poética cénica. Esta minúcia, nesta etapa de lapidação das marcações, é claramente retomada e classificada como um trabalho de *miniaturas* das funções orgânicas dos seus instrumentos - corpo, voz, imaginação, energia – em prol da criação poética.

No método *Kum Nye* a autoanálise dá-se com uma *lupa* que examina detalhadamente a imaginação criativa do ator e a transforma em gestos corporais e sonoros, compondo a cena poética, sem deixar que a auto-observação interfira na energia da vivência cênica.

No momento seguinte, o detalhar das marcações recebe os estímulos externos dos elementos cênicos, orientando olhares, caminhadas, tombos, entre outros movimentos, realçando tensões, inflexões e sensações das vivências das personagens.

• A experiência - a criação – a lupa - a máscara e o corpo trágico

Nas sessões *finais*, o pesquisador sente a necessidade de incorporar na cena gestos poéticos que traduzam de forma evidente a tragicidade da obra e assim orienta as atrizes que fazem as *Hécubas* a agregarem, em alguns momentos específicos de maior dor, gestos faciais e corporais.

Assim, quando *Taltíbio* apresenta o corpo de *Astíanax* às *Hécubas*, surge no rosto das rainhas uma expressão atônita marcada com a suspensão da respiração, onde toda a movimentação energética se dá internamente no corpo das atrizes, finalizando-a com a exteriorização da energia provocada pelo horror da dor em apenas um “*Ai!*” gutural e ensurdecido.

Nalguns momentos, o gesto poético facial é tomado por uma expressão que se assemelha à conhecida máscara trágica grega: os olhos arregalados que revelam a alma trágica, a boca aberta num grito de dor lancinante e os músculos faciais marcados pelo horror da tragédia.

Noutros momentos, o gesto trágico transforma todo o corpo da personagem *Hécuba*: um soco imaginário é sentido no estômago, projetando-o para trás, curvando a coluna da rainha; lançando a cabeça para a frente do corpo com a máscara trágica marcada no rosto, questionando os porquês de tamanho soco; levando os braços estendidos para a frente, com uma mão à frente da outra, suplicando piedade; dobrando os joelhos, dando início a uma queda que é sustentada por um pé que recua e sustenta todo o corpo em dor.

Os 3 exemplos referidos talvez demonstrem claramente o rigor que se pretende com o gesto poético do ator no estudo *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*. Desta forma, clarifica-se que os gestos descritos, comandados pela técnica, aparentemente mecânicos, só fazem sentido na criação artística quando se encontram recheados de energia vital com sensações, sentimentos, imagens e pensamentos trágicos.

• A experiência - a criação – a lupa - as *Imagens em Estado Artístico*

Na experiência, as *Imagens em Estado Artístico* povoam os pensamentos dos atores gerando mais sensações e mais sentimentos. Nas caminhadas silenciosas das personagens, o pesquisador sugere que o ator/personagem recorra às *imagens em estado*

artístico, impedindo que os seus pensamentos sofram distrações e permitindo que a energia se vá subtilmente alterando no decorrer desse caminhar. Quando isto é conseguido, o espetador pode ser levado a criar o seu próprio universo trágico ou, no mínimo, pode despertar a sua curiosidade para os pensamentos da personagem, que medita em cena sobre as *imagens artísticas*, alterando-lhes as pupilas.

É exatamente a este detalhe minucioso que este estudo pretende que o ator chegue: levar a energia subtil a todas as partes do seu corpo - às pupilas, às pálpebras ou ao dedo mindinho da mão esquerda – e expandi-la pelo espaço da criação.

2.8.4.15 A experiência – a criação – as sessões finais - a memorização – da mente vazia do ator à mente preenchida da personagem

Neste método pretende-se que o ator memorize espontaneamente o texto e a movimentação, através de associações de ideias, onde os pensamentos, os sentimentos, as sensações e as *imagens artísticas* os levem à vivência cénica sem atropelos.

Na experiência, o ideal é que a memorização aconteça com naturalidade, pois todos os exercícios, executados com uma concentração aberta para o todo e focada nos pormenores, proporcionam ao ator uma assimilação do texto e das marcações de forma suave. Contudo, salienta-se que não se devem descuidar as leituras do texto fora do ambiente de trabalho, que também fazem parte deste método.

No nosso processo, os exercícios de meditação compõem o universo da criação; os mantras permitem, com a sonoridade das palavras e as suas respetivas imagens, associações suaves na memória; os movimentos subtis vão dando ao ator um vocabulário corporal variado; o trabalho realizado, associando o texto às *imagens em estado artístico*, joga também a favor da memorização; os treinos em *estado artístico*, em alguns casos exaustivos, também colaboram neste memorizar natural.

Mas, da mesma forma que uma criança, no seu processo de aprendizagem da fala, de tanto ouvir, fala naturalmente, o nosso ator, de tanto ler e dizer o texto, memoriza-o. Aqui, trata-se de uma memorização que vai para além da memória cerebral, passando também a impregnar em cada poro do corpo do ator. E também, da mesma forma que a criança necessita ouvir e repetir várias vezes determinadas palavras para as falar corretamente, o ator, nas *sessões finais*, analisa, consciente e honestamente, onde ocorrem as suas falhas de memória e preenche estas falhas com imagens, sensações, sentimentos ou pensamentos próprios da criação num jogo natural de associações.

Ou seja, mais uma vez, o método *Kum Nye* solicita a espontaneidade/intuição e caso ela não apareça recorre-se com suavidade às técnicas do método, para suplantir as possíveis falhas da memória.

Por todos esses motivos, logo nas sessões *iniciais*, solicita-se a atenção dos atores para as leituras fora do ambiente de trabalho e pede-se mesmo que não tentem memorizar. Assim, o que se deseja é que o ator permita que o preenchimento da sua mente aconteça de forma espontânea ao longo das experimentações e que não deixe os medos e receios ultrajarem esse processo natural. Sobre este assunto, mais detalhes serão acrescentados no item 2.8.5, quando se faz a análise dos participantes.

2.8.4.16 A experiência – a criação – os ensaios gerais

O ensaio geral *ideal* é aquele em que o ator vivencia a sua criação, do princípio ao fim, em partilha com as criações dos demais participantes, como se os espetadores já estivessem na *Casa de Criação*, permitindo-se experimentar os detalhes finais da sua energia subtil.

Se faz parte do trabalho do ator o uso constante da sua imaginação, porque não usá-la, mais uma vez, em benefício do seu trabalho e entrar para o ensaio geral com a sala repleta de um público imaginário?

Os ensaios gerais, no nosso estudo, são realizados para dar organicidade à movimentação cénica e para que o ator descubra, se ainda lhe fizer falta, em que momento ele ainda pode correr o risco de uma possível desconcentração.

Na primeira fase da experiência, o ensaio geral tem alguns problemas de desconcentração provocados pela insegurança de um participante que esteve ausente em duas sessões anteriores dedicadas às afinações das marcações finais. Para suplantar este ruído, realiza-se um ensaio técnico, no dia da apresentação final, que corre sem atropelos, permitindo uma maior segurança a todo o grupo.

Na segunda fase, o ensaio geral acontece um dia antes da vivência pública e permite que os participantes reorganizem as suas energias, já que as apresentações são realizadas num espaço ao ar livre. Esta adaptação do ator a uma nova *Casa de Criação* requer cuidados especiais, mas o facto de todos os praticantes estarem no local um dia antes, com a montagem da cena e da iluminação, facilita a apropriação do espaço. Ou seja, no dia anterior ao ensaio geral, os participantes já realizam pequenas movimentações no espaço, observam os pontos de referência, analisam a arquitetura desta nova *Casa de Criação* e são alertados para a projeção vocal e energética, transformando o ensaio geral num momento de vivência cénica sem atropelos aparentes.

No caso da terceira fase, o ensaio geral ocorre um dia antes da primeira apresentação e, se levarmos em conta apenas a vivência cénica dos atores, ele ocorre sem grandes atropelos, mas com os participantes ainda em busca da organicidade geral da montagem. Os atrasos na preparação técnica da cena impedem um ensaio geral desprovido de *ruídos* externos e regista-se ainda que, no dia da primeira apresentação, se realiza uma passagem

técnica de mudanças de luz, que todos assimilam sem dificuldades. Em todo o caso, nesta fase, tal como na fase anterior, a adaptação dos atores à nova *Casa de Criação* realiza-se de forma clara, apropriando-se da arquitetura da sala e doseando os seus instrumentos de trabalho para uma vivência a ser partilhada com o público num teatro.

2.8.4.17 A experiência – a criação – as apresentações pública – a partilha com o público

Sinto que de certo modo a energia do artista é transmitida ao espectador através de cores, texturas e formas.
(Oida & Marshall, 2007:80)

• A experiência – a criação - a partilha com o público – considerações

A vivência cénica do ator em partilha com o público é um acontecimento dotado de subtilezas únicas. No nosso caso, o que se pretende é que o ator encontre um estado de espírito livre de apegos que respeite a impermanência humana e, ao mesmo tempo, através das técnicas, conduza a vivência artística para os moldes da criação desejada. Aqui o criador/ator depende do seu estado, que deve ser preparado antes da apresentação, e dos estados de todos os espetadores que até ao momento em que se inicia a vivência são totalmente desconhecidos para o ator.

Se o ator prepara o seu corpo – corpo no sentido do *Kum Nye* – para a criação, estando *presente* e deixando espaço para receber a energia desconhecida dos espetadores, ele pode reorganizar a energia de toda a sala e levar o público a vivenciar apenas a criação artística, eliminando os ruídos externos. Para conseguir esta proeza, o ator deve estar munido da técnica, sem deixar de lado a sua sensibilidade que lhe permite assimilar e doar energia subtil.

Os experimentos artísticos praticados no decorrer do processo criativo, durante a vivência pública, devem brotar naturalmente em auxílio do ator, mantendo assim o equilíbrio poético da criação. Portanto, a vivência dos exercícios deve encontrar-se incorporada no ator para que ele possa fazer uso dela quando assim o desejar.

No processo de partilha com o público o ator deve estar *presente*, com consciência plena na respiração, nos gestos poéticos, nas sensações da criação, nas *imagens artísticas* e nos pensamentos da personagem, que durante a apresentação pública nem sempre respeita uma ordem pré-estabelecida. Ou seja, mais uma vez, a intuição, preparada para a cena e recheada de técnica, conduz o ator a compartilhar a sua vivência artística com os espetadores, que também influenciam subtilmente os acontecimentos da mesma.

Em resumo, os atores devem saber o que fazer para que a partilha com o público ocorra sem atropelos, respeitando e equilibrando as delicadezas dos momentos cénicos, que também vão sendo criadas com as energias subteis dos espetadores.

Estar presente no espaço cénico, respirar o público, conduzir o olhar do espetador para determinados gestos poéticos, fazê-lo sentir as sensações e as emoções da personagem e transportá-lo para a ação, são tarefas do ator em estudo, que deve executá-las nos instantes adequados para que a vivência permaneça livre de ruídos externos.

Quando tudo isso ocorre, a vivência cénica transforma-se em prazer, tanto para o ator quanto para o público presente.

Para o ator, o problema é o de manter a presença quando se está diante de um público. Embora o público não possa explicar com palavras, ele sente a energia do ator e, para muitas pessoas, esse é um dos principais prazeres do acontecimento teatral. (Oida & Marshall, 2007:80)

• A experiência – a criação - a partilha com o público – nas 3 fases

As apresentações públicas, nas 3 fases, têm características distintas, principalmente por se tratar de *Casas de Criação* com arquiteturas diferenciadas, exigindo dos atores doses de energias apropriadas a cada espaço. Os elementos cénicos usados, em cada fase, também vão alterando o comportamento dos participantes e o próprio avançar da pesquisa acrescenta componentes novos às vivências partilhadas com o público.

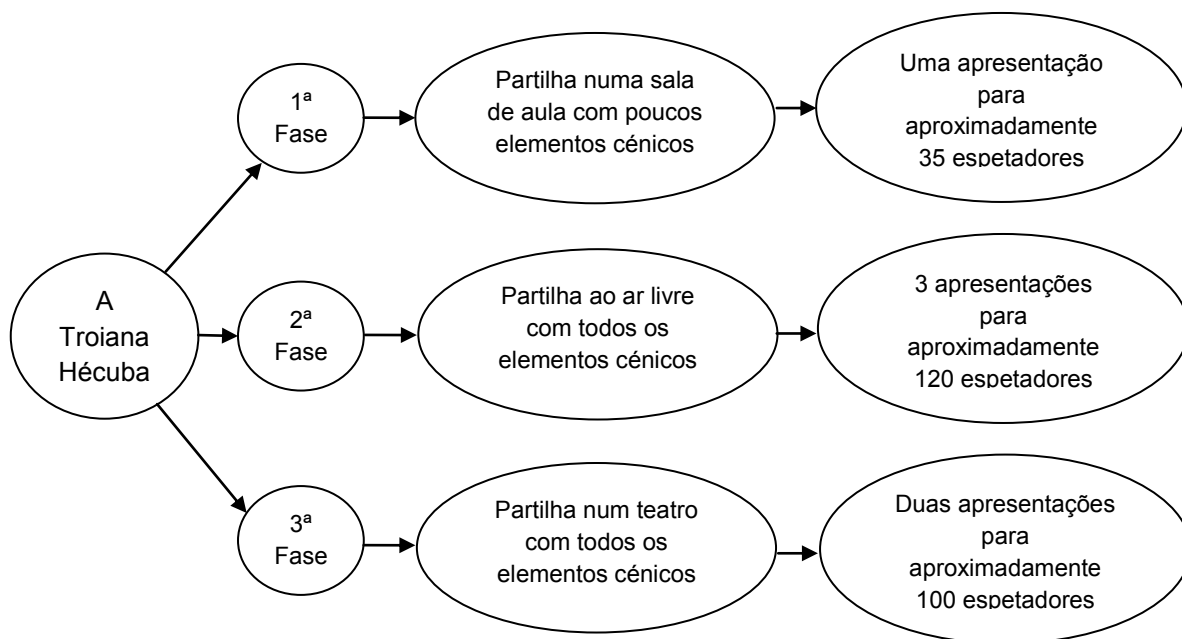


Figura 16: Caraterísticas das Partilhas com o Público

• A criação - a partilha com o público – na primeira fase

A única apresentação pública da primeira fase ocorre numa sala de aula, apenas para convidados. Para esta apresentação, o processo de preparação pré-cena é realizado de

acordo com o estudo, com os participantes registrando os seus *estados quotidianos*, que passam pelas sensações próprias de uma estreia: “*focada, direcionada, inquieta, vontade, confiante, motivada, responsabilidade, nervos, pressão, público, ansiosa, nervosa, borboletas no estômago, concentração e energia.*”. (Anexo 06)

Portanto, com os exercícios do *Kum Nye*, os *estados quotidianos* dos atores vão encontrando o equilíbrio desejado e a apresentação de “*A Troiana Hécuba*” passa a ser um resultado sem atropelos face ao grau de subtileza das interpretações dos atores, à pesquisa/encenação escolhida, ao número de sessões, às características do grupo, ao texto escolhido e ao perfil do público.

No final da apresentação, cada participante escreve as suas sensações sobre a vivência e verifica-se um prazer generalizado, que reflete o ocorrido: “*uníssono, casa, emoção, entranhas, realização, força, verdade, honestidade, vitória, potência, concretização, tensão controlada, alívio, grupo, energia, alegria e satisfação.*”. (Anexo 06)

Nos depoimentos finais dos participantes (Anexo 07) encontram-se registadas as suas experiências sobre todo o processo e muitos fazem referências aos experimentos empregados durante a apresentação pública:

Senti em cena essa unidade, essa união que energizava de cada um e para dentro de cada um, senti um controlo enorme sobre o corpo, sobre os movimentos, nomeadamente na locomoção, suave, relaxada, mas firme, e controlada.

Ao analisar a peça e a minha performance, deparei-me com alguns erros e pormenores que poderiam ter sido melhorados e até mesmo evitados, contudo não alimentei esse pensamento, não me apeguei a esses sentimentos de culpa que se costumam apoderar de mim depois de um espetáculo. Esta forma de pensar e de lidar com os erros é o que eu retiro desta pesquisa e que vou levar para o resto da minha vida, seja no palco ou fora dele.

A forma como me senti mais atenta ao meu corpo, à minha voz e à minha emoção mas sem pensar exatamente nisso foi para mim uma espécie de revelação. Igualmente a forma como senti os que comigo estavam a contracenar e todo o espaço que nos envolvia.

Dos espasmos, saíam o fogo que desenhei quase a rasgar a folha numa das aulas. Ouvia a respiração das outras “Hécubas”, estávamos em Troia e queríamos vingança, éramos bichos. (...) Não pensei em marcas. O corpo sabia onde tinha de ir, a voz sabia como tinha de sair. Estava consciente demais deles para eles me falharem. Hécuba estava ali. Não sofri quando senti o público. Eles éramos nós. Senti-os parte de nós. Senti-os quentes por causa das chamas.

Arrisco-me a dizer que pela primeira vez preparei uma personagem – a Minha Hécuba – de forma plena, consciente e disciplinada; com um autocontrole corporal e mental que me ajudou na contracena interna e externa. (...) E este processo ficará eternamente gravado em mim. Com todos os seus desenhos, imagens, palavras, disciplina, emoção. E sobretudo VERDADE.

Pensar em diferentes partes do corpo na mesma fala dá uma dinâmica incomparável ao texto. Faz com que um texto mesmo dito com o corpo completamente imóvel se torne frenético e irrequieto (tal como era o espírito de Hécuba nessa fase crítica da sua vida).

Sempre me afastei de peças com algum texto devido ao medo que sentia em falar em público (para gente adulta), com receio de me esquecer de alguma parte, pois bem, aqui, numa das minhas falas, em vez de dizer a palavra “guerreiros” disse “poetas” mas sabia o que estava a dizer, tinha noção do erro que estava a dar e mesmo assim, dei continuidade à frase sem hesitar não me tendo desconcentrado nem tão pouco fiquei inquieta o que não era normal, sem dúvida que todos os exercícios desenvolvidos me ajudaram a ultrapassar essa dificuldade.

Após um mês de trabalho, envolvida intensamente com as técnicas de Kum Nye, apreendidas durante os ensaios e aplicadas na vida quotidiana, quero registar algumas situações que penso terem relevância para o processo: Maior e melhor poder de concentração (concentração voluntária e não exigida); maior equilíbrio (físico e mental); controle de ansiedade; perda de preconceito/julgamento; perda de tiques (mexer no cabelo por exemplo); melhoramentos na qualidade de voz; sensibilidade mais apurada; relaxamento a níveis impressionantes (desprendimento/desligar do mundo real sem perder a consciência do que está acontecer, e seguindo as alterações decorridas em cada exercício).

Senti uma tremenda diferença na minha interpretação, e sei que foi devido ao facto de ter experimentado esta filosofia/técnica. Gostei da forma como correu o dia da apresentação. No início, estava muito nervosa, como sempre, em estado normal antes de cada espetáculo. Tive dois momentos específicos de desconcentração, um mesmo no início, quando me levantei do chão, em que me foquei no que uma das atrizes estava a fazer e saí de dentro de mim. Confesso que nem vi o público até ao momento em que saí do estado de concentração, mas olhei e não me apeguei. Voltei a concentrar-me, a colocar a ponta da língua no palato superior, a pensar nos mantras e correu tudo bem.

(Depoimentos dos participantes - Anexo 07)

Estes depoimentos relatam técnicas, sensações, pensamentos, intuições, medos, desapegos e outros comportamentos que invadem o universo do ator, antes e durante uma apresentação pública. Aqui podemos encontrar várias características do ator que são analisadas mais adiante neste estudo.

Em todo o caso, o prazer do ator em estar presente em cena está patente e o pesquisador também regista que todos se conseguem apropriar de algumas das técnicas experimentadas e que, uns mais que outros, conseguem a vivência pretendida. Aqui, ainda se pode pensar que a satisfação e o prazer dos resultados, com todos os laços de afetividade criados, podem interferir na análise final deste estudo. No entanto, não se pode deixar de verificar que *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística* ainda se encontra em estado embrionário.

Das opiniões/comentários/sensações dos espetadores (Anexo 08), recolhidas no final da apresentação, transparecem vários objetivos da pesquisa e endossam o resultado final pretendido:

Mulheres, cheiro, gritos, desespero.

Sufrimento, estranho, coro, mulheres, som, triste, tribo.

Gostei muito da expressão emocional a nível corporal e facial. Particularmente, destaco o genial efeito acústico e interpretativo que conferiram um cunho excecional, num uníssono de sensações.

*Boa dramaturgia, boa interpretação. Gostei. Sonoplastia perturbadora.
Ritual, Cheiro, intensidade, morte, canto de dor.
Gosto dos tempos, ritmos.
Desespero, angústia, sombrio, violência, lágrimas.
Cheiro, preto, hipnose.
Tragédia, submissão, perda, mitologia, sofrimento.
Som/vários sons, dinamismo, escravidão, “coros”, expressões faciais, surpresa negativa, morte, dor, ira, arranhar, cantos (tatami), fogo, fogo/luz, velas, cheiro a incenso.
Ai, chorei, fiquei arrepiada, senti, obrigada a todos, parabéns, valeu a pena trabalhar, obrigada pelo momento.
Hécuba, partida, sofrimento, mulher, ódio, paixão.
Dor, ausência, luto, luta.
Útero, respiração, feminino, círculo, energia, palavra, equilíbrio, força.
Como pode um palco vazio, ficar cheio de emoções? O grupo. Aquele cântico faz vibrar, ecoa, dentro de nós. Imagens belas de tanta simplicidade.
No Feminino, vocês fortes, não precisam de se movimentar, o olhar neste ambiente fala mais que mil passos.
Mulheres, coro, cheiro do incenso..., vozes, perda, grito.”
Tragédia, luto, contenção, dor, mulheres.
Quando entrei tudo estava preparado para me entregar, ouvir e sentir.
Envolve e até mesmo arrepiante.
Uma palavra, não sei, mas vem um silêncio! (Ação), simples assim.*

(Comentários do Público sobre as Apresentações - Anexo 08)

Todos estes comentários, de alguma forma, estão em sintonia com os assuntos referidos ao longo deste estudo, tanto em relação aos exercícios de *Kum Nye* como aos das práticas artísticas. Isto só demonstra que vários objetivos gerais e particulares são assimilados pelos atores e partilhados com o público, vivenciando uma criação cênica com os preceitos anunciados no início deste estudo: o *Kum Nye* pode ser utilizado como método de direção de atores para e na criação artística.

Em resumo, sobre esta primeira apresentação pública do método em estudo, pode-se afirmar que o *Kum Nye* pode ser usado como veículo para a arte cênica, vivenciada por quem a faz e por quem a vê. Em todo caso, a elaboração do método é um caminho ainda a ser percorrido, mas as bases lançadas sustentam o desejo de percorrê-lo.

▪ A criação - a partilha com o público – na segunda fase

As 3 apresentações públicas da segunda fase ocorrem num espaço ao ar livre e a própria arquitetura do local, neste caso bastante ampliada, determina uma nova postura cênica para todos os participantes envolvidos.

Regista-se que a indispensável preparação pré-cena é realizada, com liberdade, pelos atores, respeitando o método em estudo e de acordo com os experimentos já praticados. O corpo – corpo no sentido *Kum Nye* – é preparado para cena com cada participante escolhendo os exercícios que melhor se adequam aos seus *estados quotidianos*.

Nesta segunda fase, o facto da partilha com o público ser experimentada em 3 apresentações permite que os participantes, naturalmente, se apropriem das técnicas aplicadas, ganhando segurança durante as mesmas.

Os depoimentos dos participantes (Anexo 07), recolhidos após 1 ano, são centrados em duas perguntas objetivas: *Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?* e *Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?*

Destes depoimentos destacamos as respostas à primeira pergunta, deixando as respostas da segunda pergunta para serem analisadas no item 2.8.5. Assim, verifica-se que, nos seus relatos, os atores referem o cuidado de adaptar a sua vivência à arquitetura do espaço, preocupando-se com a voz, o corpo e a interpretação, ao mesmo tempo que sentem e conduzem a troca energética com o público, usando o relaxamento como princípio básico para a partilha. A contracena com a manta/cenografia é referida como uma forma de aprimorar a vivência cénica e as 3 apresentações são citadas como forma de experimentar e ganhar segurança com as técnicas apreendidas.

Sons externos que se misturaram com os sons do choro de sofrimento das troianas. Troia desceu sobre o Porto e a visão sobre a cidade envolta num nevoeiro místico vincava ainda mais este sentimento. Maior preocupação em fazer o público ouvir, em sentir, em tremer, que toda a cidade ouvisse, sentisse, tremesse.

Confesso que no início deste processo estava uma pouco cética em relação ao poder do relaxamento e dos exercícios. Hoje posso dizer que apesar de pequena, esta experiência trouxe-me mais tranquilidade, mais consciência das potencialidades do nosso corpo e que a base de um bom espetáculo é um bom relaxamento.

Apesar das dificuldades criadas pela humidade existente ao ar livre e os problemas que isso acarretou para a movimentação em cena, dada a quantidade de pano existente entre as atrizes, foi para mim bastante interessante a localização pois ajudou à interpretação da personagem e trouxe uma realidade que penso foi absorvida para proveito das atrizes e da apresentação. A própria dificuldade técnica de nos movermos no exterior foi boa para vincar mais em nós a amargura, a revolta e a desolação criadas pela guerra. Pela minha parte, senti-me mais Troiana.

A segunda fase da experiência veio sem dúvida complementar o apreendido na primeira fase. Tendo em conta, que esta experiência acarretou o uso da manta (elemento cénico construído por nós), introduziu o público em maior escala e experimentamos a repetição da peça em dias diferentes, pode provar-me que de facto o uso das técnicas facilitam, melhoram e aprimoram todas as barreiras para se passar ao estado artístico.

A segunda fase foi sem dúvida o reflexo de toda a formação. Numa situação normal (sem esta formação de Kum Nye) penso que o corpo iria apresentar-se bem mais nervoso, inquieto por todo o espaço envolvente, a novidade de fazer ao ar livre, a presença de mais pessoas mas, que foi completamente o oposto, após o relaxamento, o caminho da sala até ao espaço da apresentação foi feito com muita

serenidade o que influenciou sem dúvida toda a apresentação. Foi sem dúvida uma experiência inesquecível.

Como uma experiência riquíssima e muito produtiva, marcada por valores de verdade, honestidade, aceitação, disciplina, concentração e disponibilidade. São exatamente alguns dos principais conceitos que sustentam o método Kum Nye utilizado durante todo o projeto e que se fizeram sentir nos resultados obtidos.

A segunda fase foi mais completa e mais difícil, e penso que a personagem cresceu no grupo, tornando-o mais coeso e equilibrado. Esta foi, de longe a experiência mais forte que tive em teatro.

(Depoimentos dos participantes - Anexo 07)

Aqui, pela observação do pesquisador e pelos depoimentos dos participantes, já se pode perceber que o método *Kum Nye* adaptado à criação cênica permite uma maior consciência dos instrumentos de trabalho do ator. Refere-se, ainda, que a versatilidade da técnica permite uma adaptação aos diferentes espaços de partilhas públicas, deixando os participantes aptos a usarem-na conforme as necessidades.

A receptividade do público, recolhida por escrito a cada apresentação (Anexo 07), realça as imagens poéticas criadas pelo objeto cenográfico, destaca a intensidade trágica da poesia do texto, distingue o trabalho de luz, som e encenação e celebra uma interpretação coesa, intensa e em harmonia com o espaço da vivência.

Gostei muito! O efeito da manta resultou fantástico. As atrizes e o actor estiveram muito bem, expressavam a tristeza da situação de uma forma muito sentida.

Excelente e profundo.

Foi épico! Obrigada. Um sorriso e dois beijinhos.

Simplesmente belo. Noite relaxante. Parabéns a todo o elenco.

Manto... e mulheres... - Deriva, união, multiplicidade, terra, mar, viagem, vida, morte...

Os meus parabéns pelo excelente espetáculo proporcionado!

A saia, manta, barco, cenário, cor, Troia, é maravilhosa!

Espectáculo Troianas foi: Intenso, criativo, bem representado.

Gostei muito desta peça e de assistir a minha primeira peça de teatro cá fora. Obrigado.

Som, épico, ambience.

Cenografia muito boa, bom trabalho de actores, ambiência cativante, sofrimento e tragédia. Densa. Encenação digna de um Mestre.

Muito boa encenação. História bastante emotiva e cativante. Uma grande história com grande caracterização. Excelente peça, bem encenada, representada, tudo... Parabéns.

Muito inspirador. Maravilhoso. Mágico. Musical. Mil e uma coisas.

Visualmente muito bonito, o texto foi muito do meu agrado. Claro que a encenação está brilhante. Tragédia é não haver mais, muito mais espetáculos. Obrigada.

Muito bom. O ambiente foi fantástico. Movimentos, textos, talento!! Muito bom 2 vezes.

Parabéns, foi muito bem retratada a verdadeira história de sofrimento dos troianos.

Feminino. Medo. Angústia.

Boa interpretação. Excelente cenário. Tragédia. Excelentes atrizes.

Espetacular.

Um espetáculo de grande qualidade com uma interpretação fantástica. Parabéns a todos e obrigada pela partilha.

Intenso. Emocionante. Dramática. Simplesmente espectacular. Parabéns!

Às meninas: adorei! Tive momentos em que me vieram as lágrimas aos olhos. Ao

Júnior: continue com o excelente trabalho! Parabéns a todos! Obrigada.

Gostei muito da noite, da peça, do enquadramento urbano, até do vento fresco, tão ligado a tragédia. A guerra, que é dos homens, é mais sofrida pelas mulheres.

Magnífica forma de as unir em Hécuba, no seu guarda-roupa, no discurso a uma voz, no sofrimento. Parabéns! Magnífico resultado para poucos meios.

Gostei, gostei bastante do conjunto harmonioso das luzes, do som, do guarda-roupa, dos movimentos, da interpretação e até do acompanhamento das gaivotas... bela iluminação das árvores e a interação com a paisagem. Único senão: o vento demasiado fresco...

Parabéns! Mais um bellissimo trabalho... A tua alma ilumina a alma do Teatro Júnior! Continue.

Simplesmente magnífico.

Muitos parabéns! Excelente cenografia, brilhante interpretação. Bravo!!!

Dramático. Brutal! Parabéns!

Parabéns. Gostei muito. Foi, a nível cénico, dos teatros mais bonitos que vi e que resultou bem. Levem a peça a muitas pessoas.

Intenso. Dorido. Forte. Perturbador. Infinitamente grande.

Excelente representação. Formidável trilha sonora.

Ectoplásmico. Bom trabalho!

Bela peça e fantástica encenação com uma formidável representação.

Melhor representação de uma mulher. Peça favorita que alguma vez experimentei.

Fico admirada com a vossa capacidade atingir àquele ponto de emoção que me toca muito. Parabéns!

O sofrimento de uma (tantas) mãos à medida que o seu mundo se consome em chamas só o desespero de derrota a acompanha na derradeira caminhada.

Bela encenação, belos, atores, muito intenso! Parabéns.

Bonito. Agradável. Com muita imaginação.

Foi uma 'boa viagem'! Excelentes imagens, excelente encenação, espaço mágico.

Obrigado e parabéns!

Figurino/cenografia muito interessante, dava vontade de ir lá para o meio. Luz envolvente. Grupo muito coeso. Bom trabalho.

Excelente trabalho de grupo e grande encenação. Parabéns.

Parabéns, continuem sempre.

Uma peça visualmente fascinante, e com um elenco arrepiante! Adorei!

(Comentários do Público sobre as Apresentações - Anexo 08)

Mais uma vez, os comentários do público, somados aos depoimentos dos participantes e à análise do pesquisador, estão, de alguma forma, em harmonia com os resultados pretendidos na experiência e isto demonstra que a pesquisa se encaminha para o encontrar das respostas às perguntas anunciadas inicialmente neste estudo.

A partilha com o público, nesta fase, é resultado de um trabalho minucioso dos atores em contracena direta com os elementos cénicos e o espaço que circunda a vivência. Em resumo, verifica-se que estas 3 apresentações públicas do resultado do método em estudo vêm confirmar os resultados da fase anterior: o Kum Nye pode ser usado como processo de criação cénica.

Assim, na terceira fase, o que se pretende é analisar a vivência realizada por atores profissionais e experientes, partilhada com um público próprio de um festival internacional de teatro.

▪ A criação - a partilha com o público – na terceira fase

Por se tratar de um processo inserido num contexto profissional as expectativas de todos, pesquisador, participantes e público, interferem naturalmente no processo.

As duas apresentações públicas da terceira fase ocorrem sem atropelos significativos, sendo que a segunda apresentação fica mais próxima do desejado, pois a preparação para a cena é elaborada com mais tempo, permitindo que o relaxamento e o aquecimento sejam mais minuciosos. Em todo o caso, assinala-se que a preparação pré-cena é realizada nos moldes do *Kum Nye*, onde os participantes criam as suas *imagens em estado quotidiano*, seguidas das suas *racionalizações*.

Assim, na estreia registam-se os seguintes estados dos participantes (Anexo 06): *“inquieta, apreensiva, disposta, vida, rosa, amor, tranquila, alegre, unida, preparado, confiante, forte, ansiedade, confiança, buscando harmonia, agitada, tensa, confiante, inquietação, centrada e tranquila.”*. Estes estados podem ser analisados e descritos como próprios do ator diante de uma estreia: um misto de incerteza com confiança e de agitação interior com harmonia pretendida.

Na segunda apresentação, os estados dos participantes (Anexo 06) registam-se assim: *“repousada, atenta, disposta, pena, retidão, dureza, liberta, feliz, paz, equilibrado, confiante, inabalado, mexida, inteira, percepção do processo, dividida, ajustada, ansiosa, alegre, satisfeita e reflexiva.”*. Ou seja, mais uma vez os atores retornam aos estados semelhantes aos do dia anterior, com menos incertezas sobre o processo, é verdade, mas com as preocupações naturais de quem vai partilhar uma vivência cénica com o público.

Nas duas apresentações, não se registam as *racionalizações dos estados Kum Nye*, mas tanto os participantes como o pesquisador percebem que os exercícios pré-cena encaminham os atores a um estado próximo do equilíbrio. As partilhas com o público ocorrem sem atropelos significativos, embora a segunda apresentação seja, sem dúvida, mais próxima do pretendido.

Esta afirmação vem de encontro à necessidade do ator de fazer a preparação pré-cena com tempo e delicadeza. Aqui, deixa-se claro, mais uma vez, que esta etapa do processo, no método *Kum Nye*, não pode ser negligenciada. E quanto mais detalhado for o relaxamento, seguido do aquecimento subtil, mais o ator ganha possibilidades de realizar o desejado: uma vivência harmoniosa, livre de ruídos.

Em todo o caso, ao analisar os comentários dos espetadores, verifica-se que apenas 1 comentário, na primeira apresentação, se refere ao facto dos participantes não se

encontrarem em total desenvoltura: “*Espetáculo digno de cumprir temporada. Os exercícios das apresentações permitirão maior soltura e desenvolvimento do elenco, que já está bom. Espero revê-los em cena.*”. (Anexo 08).

Os demais comentários do público, nas duas apresentações, revelam a aceitação do espetáculo destacando a entrega e a vivência dos atores, a coerência do texto, o rigor da encenação, a beleza da plástica e a força da teatralidade. Sobre a primeira apresentação:

*Do fogo renasce a vida. Um imenso espetáculo.
Emoção.
Obrigado a todos e todas pelo prazer do bom teatro!
Divino!
Parabéns pelo trabalho e pela iniciativa de homenagear seus artistas, suas divas.
Teatralmente belo! Comovente!
O poder arquetípico das grandes sábias que tem o ofício de atrizes.
Sensível. Perturbador.
Parabéns! Muito bom! Forte!
Teatro!
Plasticamente magnífica. Parabéns.
Enfim um ótimo e belo espetáculo. Parabéns.
Séculos de história em muitas vozes... Emocionante!
Belo.
Entrega. Visceralidade contida.
Transborda emoção!*

(Comentários do Público sobre as Apresentações - Anexo 08)

Sobre a segunda apresentação:

*Dor.
Alinhamento de arte! Tudo afinado! Parabéns!
Adaptação/mise-en-scène - primorosas. Plástica –
extraordinária/eficiente/funciona. Interpretação – equilibrada/harmoniosa. Máscara
facial – bons resultados plásticos. Elementos visuais – harmoniosos.
Emocionante! Lindo e inesquecível. Surpresa muito feliz por contemplar esse
espetáculo. Parabéns.
Belíssima encenação dessa tragédia grega explorada por todo elenco com tanta
singularidade. Parabéns!!!
Uma abordagem bela, criativa e original sobre uma tragédia, quiçá não explorada
com tanta frequência. Excelente trabalho. Parabéns!
Excelentes atrizes e ator em um belo texto. Parabéns.
Parabéns por abordar a tragédia grega de forma tão sensorial. Se fosse expressar
o que senti durante o espetáculo diria sofrimento!
Força. Sofrimento. Beleza. Fogo!
Sensível. Inquietante.
Força dramática!
Me toca trabalhos feitos com tanto amor e propriedade! Inspiração!
Densa e importante!!*

(Comentários do Público sobre as Apresentações - Anexo 08)

Após cada vivência, os participantes registam, com as *racionalizações*, os seus estados de espírito (Anexo 06), que revelam as diferenças entre as duas apresentações, sendo a

segunda apresentação mais aprazível para a maioria dos atores. A figura abaixo exemplifica bem estas diferenças:

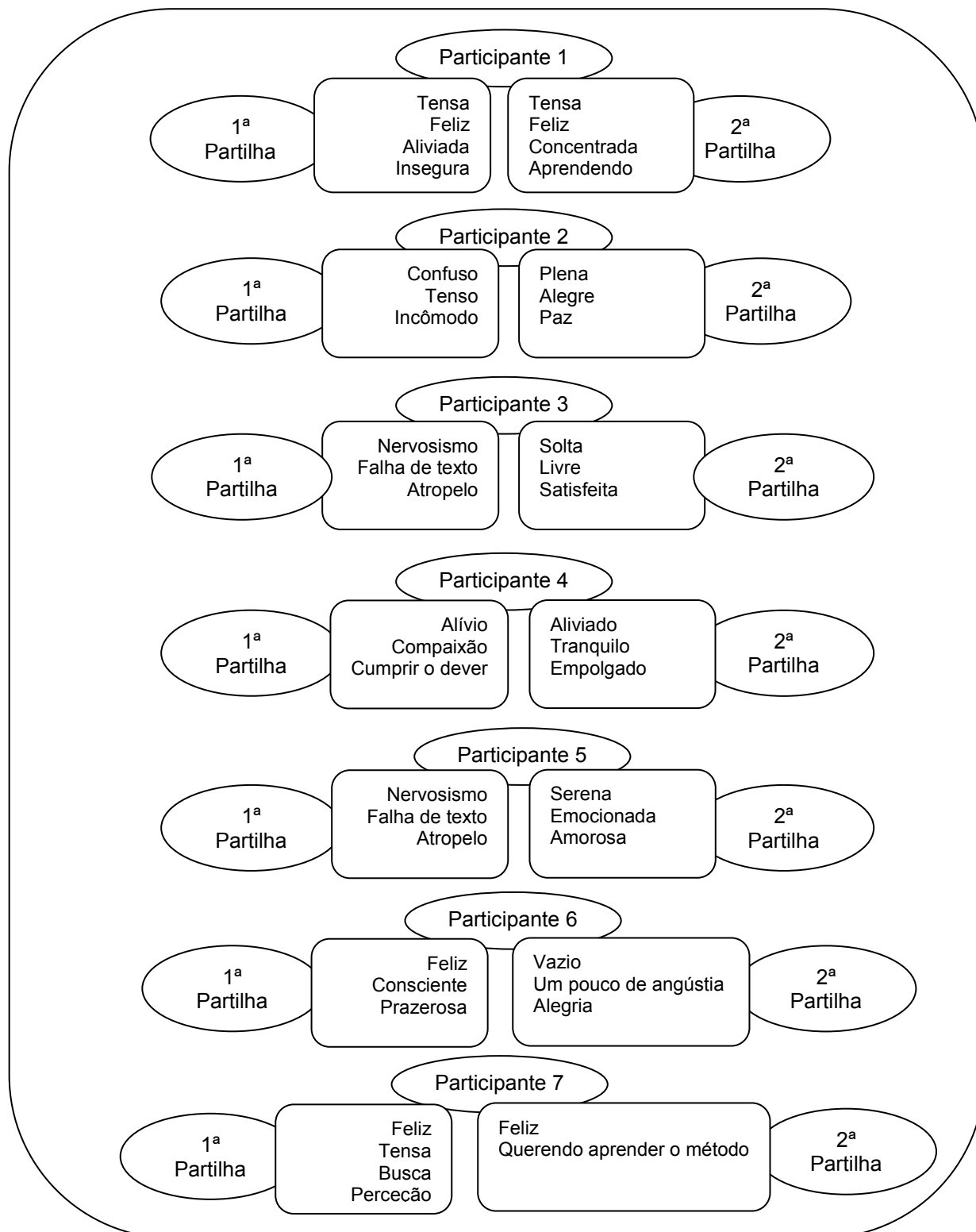


Figura 17: Estados dos Participantes Após as Vivências

No que diz respeito às *racionalizações dos estados artísticos* das vivências, recolhidas logo após as apresentações (Anexo 06), verifica-se que os participantes se encontram imbuídos do espírito da criação e refletem vários momentos da criação, independentemente do dia da apresentação: *“fumaça, brasa, calor, desespero, tensão, choro, emoção, sofrimento, dor, perda, altiva, intenso, forte, sofrida, determinada, desamparo, raiva e tristeza.”*

Aqui, por tudo que já está dito, pode-se refletir que, apesar dos participantes cumprirem o leque de emoções e sensações solicitado pela criação nas duas apresentações, é na segunda, onde a preparação para a cena é realizada com mais cuidado, que eles encontram maior prazer na vivência. Assim, pode-se concluir que quando o ator se mune das técnicas do método encontra a sua vivência mais equilibrada e mais harmoniosa, tornando-a aprazível e, por consequência, partilhando este deleite com o público.

Para finalizar este tópico, regista-se alguns depoimentos finais, transcritos da entrevista individual com os participantes (Anexo 07), de aproximadamente 3h cada. Nestas entrevistas, além de se falar sobre o processo, dia-a-dia, analisando cada *imagem criada*, são visualizados os vídeos das apresentações, onde ator e o pesquisador falam sobre a experiência.

A diferença desta técnica para as outras que conheço, é que senti um controle maior da emoção... sem medo de estar em cena... mais consciente. Ao mesmo tempo, senti mais unicidade entre o corpo e a voz. O Kum Nye conecta-me comigo, com o outro, com o ambiente. E tudo sem apego às tensões.

Um processo como este, acima de ser funcional para o trabalho de cena, é muito importante para a vida. É um processo que vai na tua essência. Eu gostaria de registrar que no meu histórico teatral fiz poucos espetáculos trágicos e com processos de criação distintos deste. Este processo foi diferente e exigiu de mim outro caminho, não só pelo processo novo como pela natureza da obra. Sempre penso na imagem que vou dar ao espectador e neste caso tive que desconstruir o meu caminho de criação. E nos processos anteriores, eu sempre fui muito autossuficiente. A maioria dos diretores que tive não me modelou. E neste tive que traçar outro caminho... Tanto que, as vezes, as pessoas perguntaram: a peça foi boa? Não sei, estava tão preocupado em mim, no meu subtexto, nas ações, nas imagens... Eu vivenciei as ações, não vi.

O relaxamento e aquecimento, antes de entrar em cena, ajudaram-me bastante na concentração.

Os exercícios de trabalhar o texto com as imagens ajudaram-me a memorizar o texto. No exercício de ler o texto para dentro do corpo ganha-se mais consciência dos sentimentos e sensações da personagem. Era como se tudo fosse entrando na gente.

Automassagem e mantra: eu tenho um problema no quadril, que fiquei praticamente curada. Era uma tendinite. Depois desta residência artística, fui fazer um teste para TV, a pouco tempo, e decorei o texto rapidamente com os mantras. E eu tenho dificuldade de decorar rápido.

O trabalho de mantras com o texto foi maravilhoso! Tanto que a frase ficou decorada de imediato. E para mim, é uma das cenas que mais gosto, que mais me emociono. Todas as vezes que faço ou leio, eu me emociono, vem as lágrimas. Acho de uma riqueza muito grande. Esta cena, com certeza por conta do

exercício, a carga dramática é muito grande. É como se eu me sentisse plena na personagem. Em cena, eu sinto que a dor fica linda: tem beleza. Tem arte!

Na estreia, antes de entrar em cena nós fizemos muito pouco o Kum Nye, por causa dos atropelos da montagem, e o espetáculo foi tenso. E no segundo dia, foi um maravilhoso. Eu tenho amigos que viram os dois dias e disseram que era outro espetáculo, muito melhor.

Quando escolhi o texto para trabalhar com os mantras, escolhi um texto longa, e depois o texto veio todo a minha cabeça. Ou seja, decorei sem saber que tinha decorado. E eu acho que é a fala que digo com mais emoção na peça.

(Depoimentos dos participantes - Anexo 07)

• A experiência – a criação - a partilha com o público – considerações finais

Além das considerações já referidas ao longo deste estudo, pode-se afirmar que *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística* se traduz num método comprovado de autoconhecimento subtil, realçando as individualidades que se transportam para o coletivo, sem deixar de o respeitar. O teatro, na visão do pesquisador, mantém o mesmo conceito: uma arte que consegue ser tão individual e ao mesmo tempo surpreendentemente coletiva. Daí a importância das sensações expressas pelos indivíduos que formam este coletivo.

Analisando criteriosamente todas as apresentações, nas 3 fases, pode-se afirmar que, em alguns momentos, as interpretações se desviam do pretendido, perdendo a intensidade trágica da poética das palavras, a consciência total dos movimentos e o controlo minucioso da voz. Mesmo assim, acredita-se que estes pequenos ruídos não comprometem o trabalho realizado pelos grupos, nem tão pouco a qualidade artística da criação. Ao mesmo tempo, na experiência, encontram-se participantes que vivenciam e, até mesmo, surpreendem o pesquisador com a sua entrega, dedicação, sensibilidade, técnica e emoção durante a partilha com o público.

Os demais elementos que compõem o espetáculo - luz, som, concepção plástica, dramaturgia - geram uma ambientação harmoniosa e coesa de acordo com os objetivos, gerais e particulares, da criação.

2.8.5 A experiência - a criação – a análise dos participantes

Ao analisar os participantes no processo de criação de “*A Troiana Hécuba*”, utilizando o método do *Kum Nye*, precisa levar-se em conta tudo o que já está exposto neste estudo sobre o ator. Por se tratar de um estudo, subdividimos as características do ator, mesmo sabendo que o que se deseja dele é uma unicidade equilibrada de todos os seus instrumentos de trabalho, que resulta numa vivência caracterizada pela *presença* cênica. Contudo, aqui, expõem-se acontecimentos que podem facilitar a compreensão desta experiência, tentando não identificar os participantes, em nome da ética, e sim observar os resultados advindos dos experimentos.

Durante os experimentos, os participantes e o pesquisador realçam as características e as necessidades do ator contemporâneo e é nelas que este estudo se pretende focar ao dar início às análises dos participantes. Portanto, vamos observar como o processo de criação através do método *Kum Nye* influencia o autoconhecimento, a honestidade no trabalho, a abertura mental, o controlo de corpo, voz, emoção e sensação, a versatilidade vocal e corporal, a concentração com relaxamento, a confiança, a liberdade criativa, a sensibilidade, a expressividade, a presença, o poder de execução, a memória, a imaginação, a intuição, a racionalidade, a impermanência, a energia, a precisão, o equilíbrio, a disciplina, a disponibilidade para o desconhecido, a espiritualidade, o conhecimento, e a contracena - objetiva e subjetiva - com as outras criações, os elementos cénicos e o ambiente.

Nesta análise, são realçados os vícios, os julgamentos, os limites, os apegos e o ego, que impedem uma vivência sem ruídos.

Informa-se, ainda, que as características não estão expostas por ordem de importância, pois todas estão interligadas e dependentes umas das outras. E que os espaços vazios, na figura abaixo, mostram que, tal como as particularidades do ser humano, são infinitas as características do ator a serem estudadas: o ator, em princípio, trabalha com o ser humano, ou seja, o ser humano é o instrumento de trabalho do ator e o humano nunca se encerra em si mesmo.

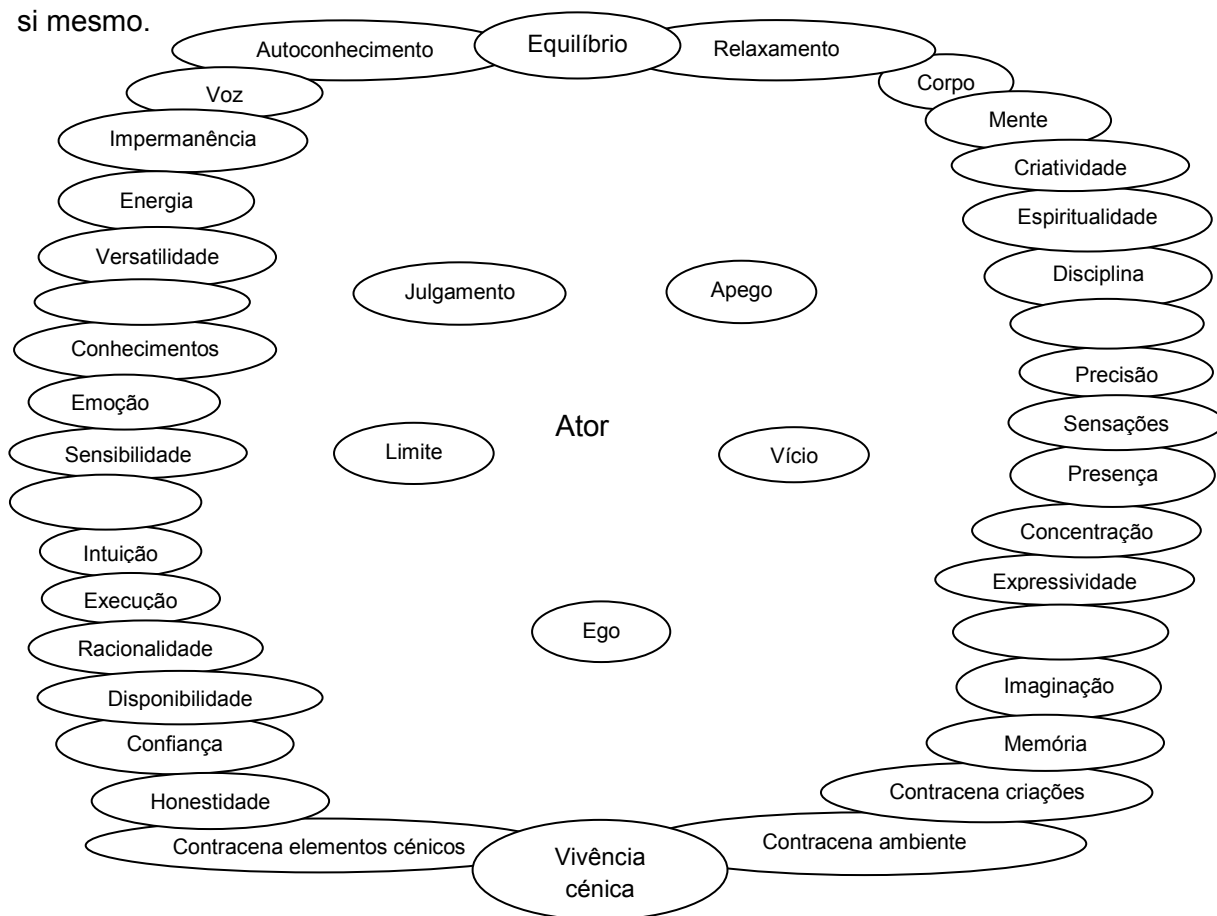


Figura 18: Características do Ator em Estudo

No início de cada fase o pesquisador frisa, para todos os participantes, a importância da entrega com *honestidade*, princípio que todos aceitam e praticam no decorrer de todo o processo. Durante os experimentos, mesmo quando o participante sente a necessidade de criticar ou, até mesmo, de questionar o método aplicado, a *honestidade* é louvada, enriquecendo o estudo com dados reais. Quando em alguns momentos, poucos participantes, nas leituras silenciosas fora do ambiente de trabalho, percebem que saem do método informam o pesquisador, que tenta alertar para o foco central da pesquisa: utilização do método Kum Nye na e para a criação artística.

Todos os participantes vão adquirindo, ao longo do processo, um grau de *autoconhecimento* sobre o seu trabalho criativo, podendo aqui serem incluídas quase todas as características em estudo. Os atores, quando não expressam diretamente os seus *limites* ou *vícios corporais, vocais ou mentais*, são alertados para eles e, em seguida, comprovam a sua existência. Nenhum participante deixa de tentar combater os seus *vícios* e os seus *limites* e na grande maioria eles são ultrapassados em prol de uma *vivência cênica* sem ruídos.

Os *vícios* ou *limites vocais* de alguns participantes, como os sotaques regionais mais carregados, são suprimidos com a utilização dos mantras. Os *vícios* e os *limites* que se reportam às inflexões são, quase sempre, superados com os exercícios dos mantras. Os relacionados com o excesso de interpretação, ou seja, demasiada *expressividade*, nem sempre são ultrapassados, mas observa-se nitidamente um amenizar digno de nota; quanto aos *vícios e limites corporais*, estes são, quase sempre, limados e nas sessões finais já não fazem parte da *vivência cênica*.

As *desconcentrações* momentâneas e esporádicas são observadas em quase todos os participantes, mas vão sendo, naturalmente, superadas no decorrer do processo, levando a *mente* do ator/personagem a ficar preenchida por poesia cênica.

O *vício de desconcentração*, com dificuldade de *contracena*, principalmente com os *elementos cênicos* e as demais *criações*, são extremamente difíceis de serem eliminados. Na experiência, observa-se que alguns participantes apresentam uma tendência natural para *julgar* os outros, perdendo assim a *concentração* e o foco na sua própria criação. Destes casos, 4 no total, apenas 1 consegue ultrapassar totalmente ainda no decorrer das *sessões intermédias*; outros 2 permanecem assim praticamente até ao ensaio geral e no último caso verifica-se que esta tendência se reflete na sua *vivência cênica* final.

Aqui, comprova-se e realça-se que o ator não se encontra em *vivência cênica* quando está a *julgar* as demais criações. As criações individuais devem ser partilhadas, gerando uma *contracena* que eleve toda a *vivência*.

O que se percebe é que, em todos os casos, mesmo os mais problemáticos, o método *Kum Nye* na criação artística consegue eliminar os *vícios*, superar os *limites* e acentuar a *concentração* dos participantes, permitindo uma evolução nítida.

No entanto, o tempo de duração das fases ou, por vezes, a falta de *disciplina* impedem que alguns participantes se *desapeguem* dos seus *vícios* e se entreguem à *vivência cénica* sem os seus habituais ruídos. Quando aos *limites*, vários casos são postos à prova no decorrer do processo. Eles povoam quase todo o processo, mas são combatidos pelos experimentos, através da *disciplina*, e quando não são superados, são amenizados, ao ponto de não provocarem ruídos na *vivência cénica*.

Pode-se dizer que os *limites corporais* e *vocais* são, quase sempre, ultrapassados, com o auxílio dos exercícios de *Kum Nye*, e chega-se ao fim dos experimentos com quase todos eles superados.

A percepção, por parte dos participantes, dos *limites* relacionados com a *vivência cénica* é subtil, o que, possivelmente, os torna mais difíceis de combater. Na experiência, observa-se que, quase sempre, eles são suavizados e não impedem que os participantes realizem as suas *vivências* com credibilidade.

Nas sessões iniciais, o pesquisador observa os participantes no processo de criação, verificando as tendências naturais de cada um diante dos experimentos criativos. Durante o avançar das sessões, também se vai observando que alguns atores mantêm o mesmo padrão já impresso nos experimentos anteriores. Estes casos são alertados e vários participantes ultrapassam os seus *apegos*, despertando para uma *versatilidade* com *criatividade* - a *versatilidade* do ator só acontece quando ele não se *apega* às fórmulas pré-estabelecidas.

Contudo, observa-se que alguns atores se mantêm *apegados* às suas formas interpretativas, gerando uma *vivência* demasiadamente *racional* e até mesmo superficial, que não se diferencia das *vivências* realizadas nos experimentos anteriores. Aqui, os *apegos* despertam os *vícios* que se transformam em *limites*. Vários participantes são exemplos desta observação e muitos conseguem superar, deixando de lado os *apegos* e aprofundando as suas *vivências cénicas*.

Mais se informa que apenas um participante, demasiadamente *apegado* ao *racional*, não consegue ultrapassar totalmente a sua fórmula de *vivência*, mas acredita-se que, se os experimentos durassem mais tempo, estes ruídos seriam sanados, pois o participante já se encontra no ponto de reconhecer o seu *vício*, e ainda consegue, em alguns momentos, ultrapassá-lo, permitindo uma *vivência* mais *equilibrada*.

Neste caso, fica-se a saber que o participante não imprime as condições necessárias ao ambiente de criação quando realiza as leituras silenciosas fora do ambiente de trabalho e

chega mesmo a *memorizar* o texto na sua forma habitual. Aqui, regista-se a *honestidade* do participante, em informar o pesquisador do facto descrito acima.

Ainda em relação às leituras fora do ambiente de trabalho, 2 outros casos são revelados ainda nas primeiras sessões, mas são sanados a tempo. E aqui verifica-se, nas sessões, que estes estudos repercutem nos seus resultados artísticos, através de tensões e movimentos bruscos. É claro que os *corpos* destes atores *memorizam* ou associam o texto aos estados *corporais* e *mentais* em que são treinados.

Esta *honestidade* é agradecida pelo pesquisador, pois assim ele pode perceber que as falhas apresentadas não são produzidas pelo método. Pois, como já foi dito, é solicitado pelo método que o estudo fora das sessões seja feito em condições semelhantes às do ambiente tranquilo das *Casas de Criação*.

A capacidade de controlar alguns comportamentos para respeitar as regras estabelecidas, ou seja, a *disciplina* no processo criativo, deve ser espontânea no ator. A *disciplina* que se pretende nas sessões deste método é clara e necessita que a respeitem, pois o próprio método é construído numa base *disciplinar*. E se esta base se desmorona tudo fica sem sentido.

Para o pesquisador, a *disciplina* nos experimentos não está ligada à imposição de regras e sim ao respeito pelo outro, pelo ambiente e pelas criações individuais e coletiva. Como é que um ator pode atingir o *equilíbrio* cénico se não respeita o ambiente onde este *equilíbrio* está inserido? Como é que o ator pode estar num lugar onde se trabalha a *sensibilidade* e a *intuição* se não existir o respeito pela *Casa de Criação*? Muitas outras perguntas podem ser levantadas sobre este tema, mas fica aqui registado que o entendimento de *disciplina* no nosso processo não é algo imposto e sim necessário. O participante imprime a *disciplina* para usar a *criatividade*, a *sensibilidade* e a *intuição* com segurança, *confiança* e liberdade.

Durante os nossos processos, na maioria das vezes, a *disciplina* é respeitada, mas, várias vezes, há a necessidade de reiterar o seu precioso lugar neste método. Aqui, infelizmente, é preciso dizer que uma sessão, de uma das fases, é encerrada abruptamente pelo pesquisador por falta de *disciplina* de alguns participantes. Este caso é sanado no dia seguinte, com a compreensão de todos, inclusive do pesquisador, reavaliando os seus comportamentos, e os experimentos seguem conforme planejados.

Os casos menos importantes gerados pela falta de *disciplina* são ultrapassados com alterações de planeamentos, por parte do pesquisador. Assim, a *disciplina* mantém-se no decorrer do processo, tornando-se tão necessária que os próprios participantes vão solicitando, aos demais, a *disciplina* experimentada em sessões anteriores.

Aqui, o *Kum Nye* exerce uma compreensão salutar sobre o tema que vai para além das sessões, solicitando e imprimindo a *honestidade*, respeito e controlo de comportamentos/ *disciplina* de que a criação artística necessita.

Regista-se, também, que os participantes se entregam à *execução* das orientações do pesquisador com *sensibilidade* e afinho. Em alguns casos, apenas a falta de tempo impede que um experimento ganhe mais uma repetição. Volta-se a clarificar que a repetição, no método em estudo, significa *vivenciar* mais uma vez, e pode ter vários objetivos: transformar um experimento técnico em *vivência artística*, perceber a organicidade geral da criação, facilitar a *memorização* das movimentações, verificar as potencialidades da cenografia/manta, entre outros.

A difícil movimentação cênica das *Hécubas* é executada, levando em conta os *limites* imprimidos pela manta/cenografia, com o auxílio das técnicas do *Kum Nye* apreendidas em sessões anteriores. Neste caso, todos os participantes solucionam os entraves apresentados e, a seguir, deixam a técnica longe dos olhares do público, conforme solicitado pelo pesquisador.

Na *execução* dos detalhes das marcações finais, todos os participantes respeitam a condução do pesquisador e apenas se regista que algumas *execuções* são prejudicadas pela *memória*. Aqui, mais uma vez, o escasso tempo de trabalho para uma *vivência* tão cheia de detalhes pode também ser o causador dos desajustes.

A *memória* final, neste método, deve ser formada com espontaneidade, deixando que o *racional* e o *emocional* se interliguem. O experimento relacionado com a *memória* que mais marca o nosso processo é o estudo do texto com as *imagens em estado artístico*, que alguns participantes, com problemas de *memorização*, usam nas sessões finais para suplantar a dificuldade. Aqui, regista-se que os exercícios produzem efeitos reveladores nos participantes, que ultrapassam os seus receios iniciais de não *memorizar* o texto, dada a escassa duração das fases.

Sobre o *relaxamento* e a *expressividade*, o que o pesquisador pretende é que as criações individuais surjam a partir do *relaxamento* conseguido no *estado Kum Nye*. As personagens/atores, por sua vez, devem manter apenas as tensões necessárias para credibilizar a *corporalidade* e a *vocalização* das mesmas.

Nos experimentos, percebe-se que quase todos os participantes conseguem esta subtileza *corporal*. Apenas alguns atores, em determinados momentos, não imprimem as tensões corretas, mesmo tendo consciência delas, uns por excesso e outros por escassez de *relaxamento* e/ou *expressividade*. Nestes casos, analisa-se que tanto as tensões como os *relaxamentos* do dia-a-dia dos participantes entram em cena, prejudicando a *corporalidade* e a voz da personagem.

Talvez, a análise seja demasiadamente rigorosa por parte do pesquisador, pois, em alguns casos, os participantes afirmam que estão a sentir as *emoções* e as *sensações* das personagens. E aqui, podemos estar diante de um problema de *expressividade* e/ou de *autoconhecimento*, pois o pesquisador não as consegue detetar.

Outra característica do ator em estudo, de extrema relevância, é a *criatividade*, através do uso da *imaginação*. Nos experimentos, verifica-se que os exercícios de meditação trabalham a *imaginação* e determinam as sutilezas da *criatividade* cênica. Ao primeiro olhar, pode-se pensar que os participantes estão limitados pela concepção da montagem, mas ao aprofundar a observação verifica-se que, dentro do estreito leque oferecido à *criatividade*, se encontram infinitos detalhes que partem diretamente da *imaginação* dos participantes.

O método do *Kum Nye* na e para a criação artística recorre sempre ao estudo detalhado das ações e, aqui, verifica-se que quase todos os participantes vão oferecendo à cena, no decorrer do processo, traços particulares das suas próprias *criações*. Para ser mais claro, basta observar as variadas *Hécubas*, criadas a partir de uma mesma personagem. E aqui, a *imaginação*, desenvolvida através dos variados exercícios de meditação artística, ganha o seu poder, criando o universo da personagem nos seus mínimos detalhes.

Não é demais observar que a *imaginação* do ator é também a base para que a *vivência* cênica se cerque de *confiança* e credibilidade. Comprova-se nos experimentos que as técnicas de *Kum Nye* facilitam o *relaxamento* e o *equilíbrio* do ator e, por consequência, ele ganha *confiança* nas suas decisões, permitindo que a sua *intuição* seja usada em prol da criação.

No nosso processo, verifica-se que quase todos os atores elaboram as suas personagens através de uma *intuição* recheada de técnicas e, em muitos casos, levam-nas para a *vivência* com *precisão*. Ou seja, as técnicas do *Kum Nye* despertam a *autoconfiança*, a *intuição* e a *sensibilidade*, desde que o ator mantenha a sua *disponibilidade* para o desconhecido.

Nas *sessões finais*, os *conhecimentos* adquiridos no processo ajudam os participantes a *executarem* com *precisão* os detalhes das marcações, imprimindo uma *energia* doseada, de acordo com o *ambiente* e as demais *vivências*, que lhes permitam manter a sua *presença* carregada de *emoção* e *razão*. Esta *vivência* cênica é conseguida por vários participantes e aqueles que se distanciam desta solicitação fazem-no porque não se permitem aprofundar, por medo ou receio, o universo artístico da obra e/ou o seu próprio universo.

Embora, à partida, se saiba que todo o processo de criação é um jogo ficcional, a *mente* do ator, instintivamente, também aciona os seus mecanismos de autodefesa. E, durante as 3 fases da experiência, encontramos resistências que vão do simples adormecer até rejeições claras de não querer entrar em determinadas zonas que povoam o medo, a insegurança ou angústia. Mas também há participantes que se permitem ir além dos seus receios e aproveitam a meditação para deixar fluir os *pensamentos*, *sentimentos* e *sensações* da personagem.

A meditação, juntamente com os demais exercícios do *Kum Nye*, pode abrir esta possibilidade de aprofundamento, mas existe, ainda, o *ego* que pode dificultar a consciência real da experimentação.

Quanto mais você observar a sua própria experiência, tanto mais você descobrirá respostas diretas para as suas perguntas. Mas quando você não observa o pensamento com cuidado, você pode surpreender-se rotulando ou julgando a experiência. Quando isso acontecer você não estará entrando em contacto com os níveis mais profundos e mais sutis da experiência, e então suas respostas serão um tanto quanto superficiais.

No momento imediato da experiência, não há nada que você possa dizer, pensar ou rotular. Não há nada palpável que se possa por em palavras e conceitos – a experiência está ali! O que você pode descobrir é que a experiência se dissolve e, com ela, se dissolvem todos os seus problemas... e isso passa a ser meditação. Ou melhor, depois que todas as palavras, pensamentos e relacionamentos interiores se dissolverem, você permanecerá simplesmente na experiência – sem o experimentador – pelo tempo que quiser.

A meditação transcende o tempo, os sentidos e as possíveis relações entre sujeito e objeto. Transcendendo-os a meditação leva-nos para além do nível intelectual ou racional da consciência. Seria como olhar através de uma tela: de um lado da consciência está toda a existência – pensamentos, emoções, negatividades e os nossos padrões de vida; do outro lado, num nível sutilíssimo de energia – um profundo estado de meditação. (Tulku, 2009: 74, 75)

Tudo isto pode gerar, ou não, uma grande confusão no ator – tudo depende da sua *disponibilidade* para o desconhecido mundo da personagem, que não deixa de ser o seu próprio mundo. Claro que o ator não precisa perder a sua pátria e os seus familiares para perceber e vivenciar a rainha *Hécuba*, mas pode deixar que a sua mente entre num estado meditativo que permita esta *vivência* com consciência.

Talvez nesta citação explanada esteja o que diferencia uma *vivência cênica* superficial de uma profunda, onde a *espiritualidade* ganha força, afastando o *ego* dos experimentos.

Embora o pesquisador saiba que, nas 3 fases da experiência, o pouco tempo que cada participante tem em experienciar o *Kum Nye* na criação seja insuficiente para esta transcendência livre do *ego* e plena de *espiritualidade*, mas o primeiro treino pode permitir voos mais profundos no futuro. Ou também se pode dizer que estes momentos apareceram fugazmente durante as experiências e quem passa por eles sabe que eles vêm e vão, sustentando a *impermanência* dos acontecimentos e mostrando ao ator que ele necessita estar *disponível* para que este transcender retorne.

Para o pesquisador, apenas 1 participante, numa das fases, realiza, nas apresentações, movimentações que não se adequam à criação. Nos demais participantes não se registam ruídos que comprometam o trabalho individual ou coletivo. As pequenas falhas, só apercebidas por quem está dentro do processo, não incomodam o público. O tal participante, que foge da partitura poética da cena, reconhece a sua *desconcentração*, após a visualização do vídeo, e questiona-se mesmo sobre o porquê dos acontecimentos,

chegando à conclusão que se devem ao facto de várias características do ator não se encontrarem em *equilíbrio*.

Em resumo, os estímulos artísticos oriundos do texto, do contexto, da proposta de encenação e de tudo que envolve a montagem, são lançados gradativamente, de acordo com o que o pesquisador pretende para cada momento. E, no final, a tomada de consciência do ator ao pintar o palco tridimensional com pinceladas de gestos poéticos deve ser *equilibrada*, pois qualquer movimentação do ator no palco deve chegar ao espectador em forma de poesia gestual.

Não se pode deixar de registrar que a poesia *gestual* e *sonora* é encontrada em alguns participantes e que, no decorrer do processo, com o *conhecimento* da técnica, a desenvolvem, pondo na *vivência* final uma poética *equilibrada* em *contracena* com tudo que os cerca.

• A experiência – a criação - a análise dos participantes – considerações finais

Para encerrar esta análise, o pesquisador, no final das fases 2 e 3, questiona cada participante: *Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?*.

As respostas sustentam a importância dos experimentos vivenciados pelos participantes. De acordo com os depoimentos finais dos participantes (Anexo 07), recolhidos tempos depois da experiência, o *Kum Nye* ainda se mantém presente neles, pois quando se conhece este método a responsabilidade com *honestidade* passa a fazer parte da vida do ator. E para sustentar esta afirmação, transcreve-se os depoimentos dos participantes da segunda fase, 1 ano após a experiência, e os depoimentos da terceira fase, 3 meses após a experiência, respondendo à pergunta acima descrita:

As massagens corporais (costas, pescoço, massagem da cabeça, braços e pernas), correção postural, sempre acompanhados da respiração. O aquecimento de voz, sempre que surge a necessidade de trabalho nesta área, passou a ser feito devidamente, o que influenciou diretamente a durabilidade e qualidade da voz em cada sessão em que esta é instrumento de trabalho.

Hoje em dia, obrigo-me a respirar pelo abdômen em alguns momentos do meu dia-a-dia, tais como: ansiedade provocada pela espera de alguém ou de alguma coisa, em momentos de avaliação, em momentos de dor física (tento focalizar a minha respiração para o órgão que está em sofrimento tornando este o pulmão), quando tenho a “cabeça cheia de pensamentos e estes fluem sem controle” (volto a respirar e focalizo a respiração desta vez para o cérebro e quando este exercício aparentemente não estiver a resultar tento o mantra HUM enviando desta forma vibrações para o cérebro).

Continuo a usar diversos exercícios de respiração, a colocação da língua contra o palato e a boca semiaberta. O mantra Oh Ah Hum é um dos exercícios que pratico como um fundamental exercício de voz e de concentração.

No exercício da minha profissão (psicologia) utilizo com os meus pacientes o desenho/imagem antes e depois da terapia, postura corporal, relaxamento e recorrentemente a visualização. No meu dia-a-dia, e porque devemos ensinar aquilo que praticamos, também utilizo as técnicas referidas anteriormente, sendo

de realçar que, depois da formação do Kum Nye, vivenciei os papéis de encenadora e também de atriz e já me é impossível dissociar do que foi aprendido, uma vez que todos os exercícios prenunciam sucesso e brilhantismo.

Atualmente uso muito os exercícios de respiração, a língua atrás do palato e as massagens ao próprio corpo, principalmente à cabeça.

Exercícios de relaxamento e alongamentos. Automassagens. Pálpebras relaxadas, olhar semicerrado, ponta da língua no palato, sobre a arcada superior com a boca semiaberta, testa relaxada. Mantra, como aquecimento de voz. Respiração abdominal com expiração em 'S', 'X', 'F' e 'V'. Criação de imagens.

Ainda uso muitos dos exercícios no dia-a-dia e em todas as atividades em que me envolvo, sobretudo a respiração, a postura e o relaxamento facial. Medito sempre que posso e estou sozinha, num ambiente tranquilo. O trabalho que o Kum Nye faz com a mente fez com que eu me habituasse muito rapidamente a inserir os exercícios no cotidiano, e isso acontece já naturalmente, como se o tivesse feito toda a vida.

(Depoimentos dos participantes – Segunda Fase - Anexo 07)

O Kum Nye está presente o tempo todo no meu dia-a-dia. O exercício de respiração transferindo, através da imaginação, o pulmão para várias partes do corpo é muito interessante e deu-me mais controle corporal. Os exercícios de respiração libertam as dores.

Os exercícios de respiração.

Ponta da língua no palato. Com este exercício a minha fisionomia abriu, relaxando o meu rosto.

Ponta da língua no palato. Antes desta residência artística, estava a sentir dores fortes no maxilar e agora deixei de sentir. Estou praticando as 3 posturas do relaxamento – deitada, sentada e em pé -, pois deram-me uma melhor postura corporal.

Automassagem e mantra. Tenho um problema no quadril, que estou praticamente curada. É uma tendinite. Depois desta residência artística, fui fazer um teste para TV, há pouco tempo, e decorei o texto rapidamente com os mantras. E eu tenho dificuldade de decorar rápido.

Em relação ao trabalho de atriz, eu vou usar muito a meditação, visualizando a imagem em busca de uma voz e um sentido interior da personagem.

Já tive oportunidade de me apresentar com outro espetáculo e usei as técnicas que aprendi nesta residência, seguindo todas as indicações do diretor da outra peça, e senti-me mais presente.

(Depoimentos dos participantes – Terceira Fase - Anexo 07)

Aqui, fica claro que o método do Kum Nye traz benefícios não só para os atores mas, também, para o ser humano em geral e, independentemente dos processos criativos que os participantes realizem no futuro, as técnicas apreendidas vão estar presentes, pois elas permitem o convívio, em harmonia, com os demais métodos sobre o trabalho do ator, como se o Kum Nye lhes desse uma base para a vida.

2.8.6 A experiência - a criação – considerações finais sobre a estrutura nas três fases

Observando as estruturas das 3 fases, podemos dizer que a terceira fase, apesar de se trabalhar com atores profissionais é, sem dúvida, a que necessita de mais tempo para que a

assimilação do método aconteça de forma espontânea e suave. Isto acontece apesar de existirem alguns participantes que já praticam diariamente a meditação e/ou a preparação corporal/vocal e se entregam ao método sem grandes questionamentos.

Aqui, o facto de ser uma fase bastante intensiva, 23 dias, talvez tenha tornado a assimilação do método, por parte de alguns participantes, num processo acelerado. Ou seja, não há tempo para que os atores dissertem sobre o prazer do novo conhecimento. Assim, é apenas na entrevista final que este deleite é revelado verbalmente ao pesquisador e alguns sentem a necessidade de falar mais durante o processo. As conversas apazíveis são poucas, mas o trabalho é realizado com uma qualidade digna de quem se entrega à criação, independentemente do tempo de entrega de cada um. Claro que se há mais tempo, mais experimentos são feitos, mas o teatro também exige prazos.

O tempo de duração, da primeira e segunda fases, 39 dias e 49 dias respetivamente, é tomado pelos participantes com normalidade e não é referido nos seus depoimentos finais. Convém, mais uma vez, assinalar que o grupo da segunda fase, oriundo da fase anterior, tem o prazer de participar de todo o processo de criação dos elementos cénicos inseridos na montagem, revelando que quando os atores se envolvem nas demais criações cénicas, a criação final é vivenciada com maior prazer, como se tudo aquilo lhe pertencesse. O que pode ser interpretado como falha de estruturação da pesquisa, agora, permite afirmar que o ator assimila a obra com mais deleite, quando ele participa nas demais criações, mesmo quando esta participação é dada apenas pela observação. Recorda-se, aqui, que este grupo da segunda fase coopera com todo o processo criativo, da adaptação do texto à afinação final da iluminação, passando pela cenografia, figurino, música, maquilhagem e, até mesmo, montagem técnica.

Em resumo, apesar do sentimento de pouco tempo, de alguns participantes, as diferenças estruturais auxiliam a construção do estudo *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*.

2.8.7 A experiência - a criação - considerações finais sobre as *Imagens no Estado Artístico*

Antes de mais nada, é preciso recordar que, na segunda fase da experiência, os experimentos com as *imagens em estado artístico* são realizados com as *imagens* criadas na primeira fase pelos mesmos participantes.

Sobre os experimentos com estas *imagens*, das suas criações à vivência final, os participantes da primeira fase relatam da seguinte forma:

O facto de o texto nos ser dado a conhecer em estado Kum Nye fez com que a emoção intrínseca no seu conteúdo se revelasse muito mais forte, mais pura. As técnicas de criação de imagem e mantras multiplicaram essas sensações/emoções.

Os desenhos artísticos que fizemos após as leituras de texto e os ensaios ajudaram a perceber o que sentia em relação à história e às personagens, e penso que cada grupo de desenhos teve a sua própria evolução.

Impressionaram-me verdadeiramente os desenhos feitos depois da prática e depois de termos contacto com o texto que íamos interpretar, no fim do projeto – desenhos artísticos. Estes desenhos combinavam, no meu entender, um conjunto de variáveis que os tornaram elemento fundamental na construção da personagem: - Eram procedentes de um estado de relaxamento honesto e consciente; - Continham as imagens mentais que nos foram sendo dadas, durante as práticas; - Abarcavam as nossas próprias imagens mentais: as que produzimos com o nosso corpo em conjunto com o cérebro e em conjunto com a nossa imaginação; - Pareciam ter “voz” própria, choro, negro, angústia, luto, perda, ou seja, muitos dos elementos presentes na história que íamos interpretar. (...) E este processo ficará eternamente gravado em mim. Com todos os seus desenhos, imagens, palavras, disciplina, emoção. E sobretudo VERDADE.

No dia da apresentação acordei muito ansiosa. Passei a noite em Troia, onde, inacreditavelmente, sonhei com alguns dos desenhos e imagens que guardei para a minha personagem, sendo que eles/elas foram permanecendo durante todo o dia até à hora final do espetáculo.

O uso das imagens dos desenhos de Troia orienta-nos para a nossa verdade interna – sermos honestos e verdadeiros connosco; (...) Todos os exercícios de preparação para a cena, o meditar nas imagens, os mantras, os nossos próprios desenhos, ajudaram muito a entrar no registo pretendido. Toda esta preparação ajuda à concentração na execução da cena;

Quando foi dito que iríamos fazer desenhos em vários estados (estado do quotidiano, Kum Nye e artístico) fiquei um pouco assustada porque não percebi bem qual seria a sua importância nesta pesquisa e, devo admitir, porque não sei desenhar e me afligiu o que é que iria fazer. Comprovou-se que eles foram de vital importância para percebermos as diferenças operadas em nós quando em estado Kum Nye e, principalmente, os desenhos artísticos que nos ajudaram sobremaneira na construção de personagem para a apresentação final. (...) No que respeita às emoções, nomeadamente as sentidas durante a apresentação, devo dizer que os desenhos e os mantras ajudaram imenso mas o controlo referido anteriormente, embora me tenha levado a conter mais a emoção, ou seja, a não ser talvez tão histriónica como noutras ocasiões ao passá-la aos outros e ao público, fez, simultaneamente, com que eu sentisse essa emoção mais presente e mais intensa no meu interior.

(Depoimentos dos participantes – Primeira Fase - Anexo 07)

Estes depoimentos comprovam o poder das *imagens artísticas* na construção das personagens e na criação das cenas. Os exercícios com as *imagens em estado artístico*, criadas pelos participantes no decorrer do processo, são, para o pesquisador e os participantes, sem dúvida, um dos experimentos mais reveladores deste estudo.

Assim, na terceira fase da experiência, nas entrevistas finais com cada participante, acrescentando conteúdo aos diálogos sensoriais já realizados nas sessões, cada *imagem*, uma a uma, é revisitada e analisada, pelo pesquisador e o criador das mesmas. Estes diálogos finais revelam nitidamente o processo criativo de cada ator, realçando as suas características, que muitas vezes não se encontram no universo consciente do ator.

Para deixar claro o ocorrido, transcrevem-se alguns depoimentos dos participantes durante e/ou depois desta conversa final:

A conversa final ajudou-me a compreender mais o processo. Clarificou o que não tinha compreendido totalmente. As imagens falam bastante e se fôssemos usar as palavras podíamos ir alterando de acordo com o desenvolvimento. Na criação de imagens estávamos muito à vontade. A imagem sai como é... A palavra leva diretamente à racionalização e a organização da mesma desvirtua os sentimentos e as sensações. Foi um processo muito rico em aprendizado, uma possibilidade de crescimento, de amadurecimento, de reflexão sobre o trabalho do ator. E acho que é um aprendizado para sempre. Acho que, no próximo espetáculo que fizer, irei com muita bagagem deste processo. Coisa que fizemos inconscientemente, que tivemos oportunidade de conversar, e partir para uma consciência do nosso trabalho.

Eu nunca tinha usado a criação de imagens no processo de ator, apesar de desenhar bastante. E acho que o estudo com as imagens foi a grande revelação deste processo. A criação da imagem em estado cotidiano permite um diálogo interior concreto. Depois os diálogos sensoriais com as imagens em estado artístico revelam muito da personagem/ator.

Eu achei bem forte a conversa sobre as imagens... Foram imagens que fiz e não tinha esta consciência. Criei-as pela emoção, conforme foi pedido, e, quando vamos analisá-las, vemos como a emoção é forte dentro do trabalho. E, também, verificamos que a emoção e a razão não estão desligadas... As imagens são coerentes com a forma como estávamos naquele momento... Eu achei bonita esta ligação da razão com a emoção.

Estudar o texto olhando para uma imagem em estado artístico ou dizer o texto visualizando esta imagem criada por mim, reforça mais a nossa criação. Foi muito bom meditar com as imagens artísticas antes da segunda apresentação.

Eu gostei muito da conversa sobre as imagens, porque me ajudou a entender o meu processo criativo. No seu diagnóstico você me fez ver que eu, realmente, tenho tendência a pôr um excesso na interpretação, como uma necessidade característica da minha personalidade. Se eu não der o meu máximo, sinto-me como se não estivesse a fazer nada. Nas imagens, nessas minhas mensagens interiores, eu entendi que esta minha necessidade não é legítima. Não preciso ficar o tempo todo dando o máximo. Porque se você estiver completo, inteiro, com verdade, o público vai perceber.

(Depoimentos dos participantes – Terceira Fase - Anexo 07)

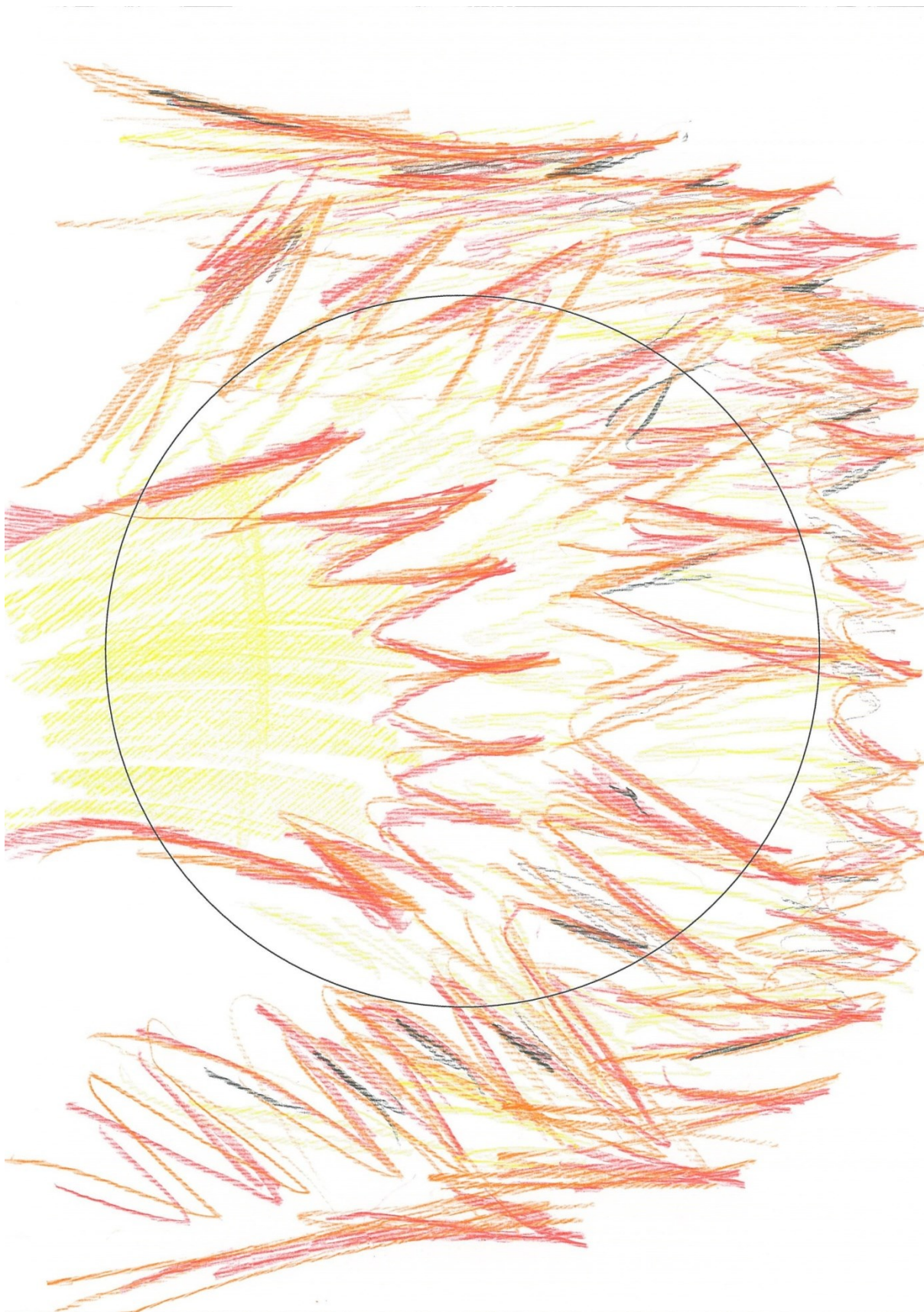
Não se pode, também, deixar de expressar o contentamento por parte do pesquisador: as *imagens em estado artístico*, além das *imagens em estado cotidiano* e em *estado Kum Nye*, revelam a subjetividade e a racionalidade do estado do participante, de acordo com o processo. Elas confessam as emoções, as sensações e os pensamentos do ator diante dos acontecimentos. As *imagens* falam do criador/ator e expressam vários momentos da sua criação cênica.

Em resumo, com as conversas sobre as *imagens*, cada participante consegue rever as suas características enquanto ator e, ao mesmo tempo, vislumbra como se processa a criação da sua personagem.

Assim, pode concluir-se que este estudo com as *imagens*, que é apenas um dos suportes do método, evidencia o criador e a criação, enriquecendo, de forma inesperada, *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*.

Volta-se a afirmar que o pesquisador ainda pretende aprofundar este estudo com as *imagens*, nas suas próximas montagens.

Tendo em conta tudo o aqui está exposto, e refletindo sobre este assunto, o exemplo abaixo, de *uma imagem em estado artístico*, é revelador da intensidade de um dos momentos de criação de “*A Troiana Hécuba*”:



Racionalizações: “vida, fogo, luta, desespero, castigo, proteção, poder”
Figura 19: Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*

Conclusão

Depois que tivermos passado por um verdadeiro processo de autodescobrimento, ninguém poderá roubar a nossa autoconfiança; a inspiração vem de dentro, e nós sabemos sem precisar que no-lo digam.

(Tulku, 2009:80)

Quando temos a atenção meditativa sabemos como atingir cada experiência e, consequentemente, não somos empurrados nem presos em armadilhas pelas expectativas, decepções ou desilusões.

(Tulku, 2009:124)

As diferenças mais sutis só podem ser vistas por alguém que esteja plenamente realizado.

(Tulku, 2009:139)

● Conclusão - A Experiência – Introdução

A arte do ator passa principalmente pelo treino diário e este deve ser levado a cabo com toda a honestidade.

A *Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística* é um método, entre muitos existentes, sobre o qual, neste momento, se pode afirmar: a sua existência só faz sentido para os atores que oferecem as suas vidas ao teatro em prol da humanidade. E, tal como a vida e o teatro, esta *Poética* é inesgotável e habita o universo da impermanência.

Tudo aquilo que se experimentou não se pode transformar em leis rígidas para o teatro, porque o teatro tem as suas leis baseadas na *Poética* da vida e a rigidez é o primeiro passo para impedir o brotar de uma criação.

Se o ator criador desejar uma criação livre de impurezas, mesmo que isto seja impossível de se concretizar, assim como é impossível permanecer invariavelmente em equilíbrio, deve, sempre com o auxílio das técnicas, encontrar-se em relaxamento, num estado de limpeza próximo do *nada*.

A partir deste *nada*, limpo, o ator, com o seu corpo – corpo no sentido *Kum Nye* – dá início à sua criação, respirando delicadamente a base da criação, bebendo em goles suaves os líquidos que saem do universo da obra, comendo e degustando as informações do processo, deixando a sua *corporificação* digerir a obra e o ambiente. No final, este ator/personagem transforma-se no próprio alimento poético, entregando-se, em forma de néctar, ao público. O ator, condutor de energia, é o néctar da vivência teatral.

A experiência realizada com *O Método Kum Nye na Criação Artística* demonstra que o universo do teatro e do *Kum Nye* convivem em harmonia, complementando-se e tocando a mesma música. A cada nota descoberta pelo ator, ao compor a sua melodia, o *Kum Nye* acrescenta sensações e emoções com consciência meditativa. Os momentos, na experiência, em que esta sintonia acontece fogem tanto do mundo lógico como do mundo caótico e encontram-se no universo poético da arte.

Os participantes explicam estes momentos nos seus depoimentos, mas as palavras iludem-nos e só as vivências dos experimentos ficam impregnadas no seu corpo – maneira

de corporificar -, intraduzíveis. E aqui, por ser um estudo, tenta clarificar-se aquilo que se vivencia, mesmo sabendo das limitações. O certo é que cada um encontra o relaxamento desejado, em algum momento, e a partir daí ninguém pode roubar-lhe o que experimentou, porque o seu instrumento de trabalho, ele mesmo, está apto a deixar a sua intuição brotar, transformando o experimento em poética, longe de qualquer julgamento.

O *Kum Nye* traz ao ator a pintura que dança a visível música esculpida na poesia da vivência cênica.

Não é fantasioso dizer que estes momentos, durante a experiência, são desfrutados pelos atores. Cada um deles sabe quando esta poética o tocou, cada um deles sabe o momento, ou os momentos, em que a vivência cênica realmente se transformou em poesia viva. Aqui, o problema é quando o ator se quer *apegar* a estes momentos, tentando repetir o que não se repete. Em *A Poética do Equilíbrio – O Método Kum Nye na Criação Artística*, o que o ator não pode é abandonar a sua honestidade, a sua disponibilidade e aceitar a impermanência da sua própria arte.

Para que momentos poéticos da vivência voltem a acontecer, o ator precisa deixar que os experimentos ocorram sem expectativas, livrando-se das armadilhas do *ego*, e diariamente treinar o seu corpo e a sua maneira de *corporificar*, possuindo a consciência de que toda a sua arte deve ser doada à humanidade em forma de poesia cênica. Então, pode ser que os momentos de poesia viva venham habitar mais uma vez, de outra forma, a vivência do ator. E enquanto isto não ocorre, o ator deve continuar a usar a técnica, aceitando e ultrapassando os seus limites, livrando-se dos vícios, procurando a precisão do gesto poético e deleitando-se com a tentativa de criar imagens poéticas enquanto fala. Quem sabe se assim, equilibrando-se com o ambiente, ele não se transforma, mais uma vez, em néctar para os espetadores?

● **Conclusão - A Experiência – as 3 primeiras etapas das sessões – a preparação da casa de criação, a autoanálise e a limpeza**

Na introdução deste estudo diz-se que se deseja experimentar o *Kum Nye* na e para a criação artística em atores – amadores, estudantes e profissionais -, durante 3 montagens distintas do texto “*A Troiana Hécuba*”, de Júnior Sampaio, criado a partir da tragédia grega “*As Troianas*”, de Eurípides, começando com uma questão generalizada de como o *Kum Nye* pode ser utilizado como método de direção de atores para e na criação artística.

Este desejo é inspirado em estudos já realizados por outros encenadores, e até mesmo por atores, ocidentais que vão buscar ao oriente técnicas e conhecimentos para desenvolver o nosso teatro. É com este mesmo objetivo que se experimenta na criação artística o método *Kum Nye*, já adaptado para o ocidente por Tarthang Tulku, Lama-Chefe do Centro Tibetano de Meditação Nyingma e do Instituto de Nyingma de Berkeley, Califórnia.

Também na introdução deste estudo se deixa claro que as referências documentais do *Kum Nye* estão contidas nos textos médicos tibetanos e nos antigos textos do Budismo. Portanto, toda a experiência, realizada na primeira, segunda e terceira etapa das sessões, respetivamente *a preparação da casa de criação*, *a autoanálise* e *a limpeza*, é conseguida na sua totalidade, registando-se, até mesmo, regenerações de doenças de alguns participantes. Ou seja, aquilo que se pretendia que fosse apenas um método usado para o ator encontrar o equilíbrio, através do relaxamento, ultrapassou a aspiração, deixando o pesquisador e os participantes surpreendidos com os resultados. Observamos, pesquisador e participantes, que dores musculares, tendinites, inflamações nas omoplatas e joelhos, paralisia facial, cansaços físicos e mentais foram superados, permitindo uma melhor entrega à quarta e última etapa das sessões, *a criação*.

Mesmo sabendo, de princípio, que o *Kum Nye*, já se encontra inserido em estudos em várias universidades de teatro, como técnica de preparação do ator, o pesquisador não esperava que a aplicação do método, em tão pouco tempo, surtisse efeitos medicinais, indo além do encontrar o relaxamento ou um estado mais limpo – *estado Kum Nye* –, propício à *criação cénica*.

Aqui, o pesquisador, ator, solicita espaço para se reportar à sua primeira experiência com o *Kum Nye*, em 1986, lembrando que de facto foi o *Kum Nye* que lhe proporcionou uma reestruturação corporal e vocal. A prática do método, pelo pesquisador, também o curou de diversos problemas físicos e mentais, e pratica-a até hoje para minimizar os danos corporais, mentais e vocais – instrumentos do ator – que se apresentem. Portanto, quando o *Kum Nye* é praticado com honestidade e disponibilidade, com o praticante respeitando os seus limites, os benefícios são reveladores de uma técnica que pode e deve ser usada por qualquer ator/ser humano. Os exercícios e os detalhes da prática encontram-se registados nos livros de Tarthang Tulku citados na bibliografia deste estudo.

Na experiência, em princípio, cabe a cada participante descobrir, com a autoanálise, os seus limites, vícios e bloqueios, e também cabe a cada um o desejo de ultrapassar as suas próprias descobertas. O melhor mestre, neste caso, é o próprio participante. Aqui, concordando plenamente com Tarthang Tulku: “*Em última análise, o nosso melhor mestre somos nós mesmos. Quando estamos abertos, atentos e alertas, então poderemos nos guiar corretamente.*” (2009:139).

No caso, por se tratar de uma experiência artística, com prazos determinados, o pesquisador, alerta cada participante para as suas virtudes e as suas falhas, se assim se podem qualificar, para a criação pretendida. Ao mesmo tempo, conclui-se que esta qualificação pode ser invertida na próxima criação: a virtude passa a ser falha e a falha passa a ser virtude.

● **Conclusão - A Experiência – a quarta e última etapa das sessões – a criação**

A pergunta inicial desta pesquisa prende-se com a criação artística e é esmiuçada em várias outras perguntas que surgem durante a experiência em si. E, assim, chega-se à conclusão que outras perguntas vão e devem surgir, e assim se espera, uma vez que este estudo não se encerra por aqui.

Se o processo criativo cénico é infundável, o *Kum Nye* na criação não encontra limites. Esta pesquisa é apenas uma lacuna que se abre, permitindo estudos posteriores e solicitando que estes estudos tenham sempre em conta a humanidade atual.

Em todo o caso, conclui-se que o *Kum Nye* pode e deve ser utilizado como método de direção de atores para e na criação artística, desde que o diretor de atores e os próprios atores despertem a sensibilidade e, com honestidade, intercalem os 2 universos. Não são regras inflexíveis, pelo contrário, são impermanentes com a vida, variáveis como os seres humanos/atores, adaptáveis aos espaços que nos cercam, empregáveis no limite de cada ator e usáveis na medida da solicitação da obra artística.

No caso particular da nossa experiência, procura-se a profundidade da alma de uma rainha sem chão e um mensageiro sem voz, ambos sofrendo a dor de uma guerra, onde vencedores e vencidos perdem. Um caminho difícil de percorrer, porque o percurso se dirige para o interior de cada ator, encontrando energias subtis da dor, da destruição, da solidão e do vazio, com o intuito de transformar tudo em poesia cénica, através das técnicas do *Kum Nye*.

A experiência comprova que tudo isto é possível e relata, também, que as expectativas devem ser postas de lado, deixando os experimentos encaminhar-se para onde todos, encenador e atores, se encaminham. No decorrer e no final da experiência, fica-se sem saber quem comanda quem, a criação ou os criadores.

Os resultados científicos desta pesquisa, encontrados e comprovados nas 3 etapas iniciais das sessões, nesta etapa da criação ficam sem sentido, enquanto a ciência não permitir poesia. E, ao mesmo tempo, os resultados poéticos dos experimentos podem ficar sem comprovações se a ciência não entrar no processo.

Portanto, não se pode deixar de concluir que os corpos dos atores em cena conduzem energia, que tocam os espetadores e que a música criada para cena altera a vivência dos atores sensíveis. E, em última análise, a luz do ambiente da criação, no momento da partilha, interfere nos sentimentos do ator/personagem e na sensibilidade do espetador. O teatro, com o método *Kum Nye*, ganha uma sensibilidade comprovada por quem o cria – diretores e atores – e por quem assiste. Todos envolvidos num ato mágico comandado pelo ator, que também é conduzido pelo espetador.

A experiência comprova que todos os participantes, que se disponibilizam para os experimentos, equilibram o seu corpo e a sua psique, melhoram a concentração e renovam

a clareza dos sentidos. E mais, estimulam e transformam as energias correntes em energias artísticas, utilizando os exercícios de *Kum Nye* adaptados para e na criação artística. São encontros momentâneos que não perduram, mas ficam gravados na memória de todos.

E cabe a cada um deles saber se deseja remexer em si mesmo, remexer nos seus sentimentos, nas suas razões e continuar permitindo, mais uma vez, que a sua criatividade e a sua inteligência seja usada em prol da sua arte. E aqui, o equilíbrio pode levar o ator a uma maior versatilidade consciente ao longo da sua carreira artística, desde que fuja dos apegos que inflamam o ego.

A pesquisa mostra que os bloqueios físicos e mentais atrapalham de forma significativa a comunicação com os espectadores, limitando-se a emitir ruídos, inconscientemente, para o ambiente que deve ser repleto de equilíbrio poético. Uma das formas de incentivar estes bloqueios é o *apego* ao julgamento, dele próprio e de outros, afastando-o da sua vivência cênica. O ator deve entrar em cena livre de julgamentos e deixar que a sua intuição, trabalhada por técnicas, o conduza a uma vivência cênica pré-estabelecida por ele e pelo encenador, deixando que as demais criações e os espectador alterem subtilmente as suas emoções. Os espaços a serem preenchidos por estas subtilezas são infinitos, e de maneira alguma seguir as diretrizes do diretor transforma o ator em marioneta. Não o transforma em comandado porque o *Kum Nye* é um método que trabalha delicadezas, doses mínimas de energia, sensações e emoções.

Quando se observam os resultados dos experimentos particularizados como os da *respiração cósmica*, dos *mantras artísticos*, da meditação livre ou induzida, da meditação através de *imagens*, dos *diálogos sensoriais* entre os atores e o diretor ou entre os atores e a criação artística, e da comunicação sensorial com os espectadores, verifica-se que o ator deve treinar raciocinar com o coração e sentir com a razão, integrando a mente e o coração num só órgão. E aquele que interpreta isto como um absurdo, deve ser porque se esquece que a imaginação é uma das armas mais poderosas do ator, uma arma que não mata, mas, pelo contrário, devolve a vida, bem mais vivida, ao espectador.

Não posso acabar sem solicitar uma licença poética e alterar o discurso desta conclusão.

• Conclusão - A Experiência – um período de vida e a experiência – o *Kum Nye* e o Teatro

Em 1986 tomei conhecimento do *Kum Nye*, como terapia corporal, auxiliando um trabalho vocal, na cidade de São Paulo – Brasil. Durante 2 anos, pratiquei intensamente o *Kum Nye*, durante 24 horas por dia, pois precisava descobrir o verdadeiro objetivo do ator. A partir daí, amenizei, equilibrando a minha entrega ao *Kum Nye*, mas nunca deixei de incorporar os exercícios nas minhas criações enquanto ator, independentemente da obra a ser criada.

Nestes 2 anos intensivos, libertei-me de quase todos os bloqueios, mentais e físicos, e achei que já estava pronto para ser ator. Enganei-me. Os vícios, os limites, os bloqueios e o ego voltaram suavemente, e, sorratamente, tentaram alojar-se na minha *corporificação*. Ao mesmo tempo, o sábio *Kum Nye* não permitia que estes entraves ganhassem o formato antigo no meu *ser* ou, melhor dizendo, na minha forma de *estar*, porque o meu corpo respondia com dores e a minha mente respondia com cansaços.

E durante todo este tempo, sempre que a minha forma de *estar* se transformava em incômodo o velho e bom *Kum Nye* estava enraizado em mim, defendendo-me com suavidade e delicadeza, levando-me mais uma vez ao relaxamento e ao equilíbrio, que ganho e perco em todos os instantes.

Os processos criativos, enquanto ator, ainda mexem com a minha forma de *estar*, e levam-me para caminhos desconhecidos, que antes não me permitia seguir, e que, com a presença do *Kum Nye*, sigo sem medo e sem receios, entregando-me as indicações dos encenadores e aos universos de várias obras. Obras difíceis de se materializarem, personagens complicados de se vivenciarem. Não posso afirmar que acertei sempre, nem que nunca errei. Posso apenas afirmar que o *Kum Nye* me faz limpezas diárias, me faz entrar no palco confiante, ao mesmo tempo que me faz sentir inseguro em cena sem perder a vivência, permitindo que os espetadores dialoguem sensorialmente com as minhas personagens, equilibrando todo o ambiente que nos cerca.

Quanto à preparação pré-cena, sofro de todas as inquietações aqui citadas neste estudo e é o *Kum Nye* que me abre o coração e me deixa pleno de raciocínio. A minha respiração acalma, o meu corpo ganha uma forma suave e equilibra-se, os pensamentos alheios à vivência desaparecem como se estivessem envergonhados de estar ali naquele momento. Ou seja, tudo se encaminha para um encontro marcado com o público.

Recordo-me que, antes do *Kum Nye*, na minha mente, o público vinha para me criticar e agora ele vem para abraçar a minha criação e deixar-se levar para o mundo desconhecido da personagem. É verdade, perdi o medo do público. Ganhei respeito por ele. Não sei onde ele começa e termina, pois começo e termino a vivência cênica com o público. Gosto de elogios, mas só durmo com eles. No dia seguinte, acordo ator, mais uma vez, perdido, procurando equilíbrio. E, mais uma vez, o *Kum Nye*, vem de encontro às minhas necessidades e tudo recomeça. Tudo volta a ser igual, sem nunca se repetir.

Em cena, não entro em transe, não perco a consciência, sei onde estou e o que estou a fazer, mas também não existe espaço para ego, vícios, julgamentos ou limites. Tudo depende do que o encenador me pede, tudo depende do universo da obra, tudo depende das criações que me cercam, tudo depende dos espetadores que me observam. Nada é posto de lado sem nenhum sofrimento. Sim, os sofrimentos e os medos ficam no relaxamento e aquecimento pré-cena. Na cena fica o prazer de ter escolhido o palco e

imaginar que o palco me escolheu. Neste palco, a minha criação não tem medo de silêncios, não tem medo nem de ganhar nem de perder, porque o *Kum Nye* também ensina que tudo é vivência.

A minha vivência é elaborada como tentei praticar nesta experiência. Quer dizer, minto. Tentei experimentar mais do que já fiz, porque o ator é vivo e por ser vivo é impermanente.

Por tudo que foi experimentado e concluído, na vida e nesta pesquisa, fica a vontade e a necessidade de continuar este estudo. Fica o desejo de que as *Imagens em Estado Artístico* continuem a enriquecer o universo interior do ator com poesia e teatralidade. Fica a esperança de que este estudo, quando praticado, possa, de alguma forma, detetar os *ruídos* internos dos atores e que as técnicas do *Kum Nye* os possam eliminar.

Fica aqui também o desejo de que os atores vivam em constante autoanálise e que não deixem morrer os seus devaneios, os seus sonhos e a sua imaginação; que se protejam na casa de criação, na paz da meditação do *Kum Nye*; que procurem dar largas às suas imaginações poéticas; que no aconchego dos seus *ninhos*, interior e exterior, se alimentem da poesia cénica e sempre que estiverem saciados saiam dos seus *ninhos* particulares e partilhem os alimentos com o *universo* cénico; que eles sejam honestos na busca do equilíbrio e, principalmente, na elevação espiritual de todos os seres humanos, em prol da sua arte.

Referências Bibliográficas

• Referências Bibliográficas Citadas

- BACHELARD, G. (1992). *A Poética do Espaço*. São Paulo: Martins Fontes.
- BRUNA, Jaime (1983). *Teatro Grego – Ésquilo, Sófocles, Eurípides e Aristófanes*. São Paulo: Editora Cultrix Ltda.
- CHEKHOV, Michael (1996). *Para o Ator*. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes. ISBN 85-336-0517-X
- EURÍPIDES (1991). *Medéia, Hipólito, As Troianas*. Trad. Mário da Gama Kury. 7ª ed. Rio de Janeiro: Zahar. ISBN 9788571102064
- FÉRAL, Josette (2010). *Encontros com Ariane Mnouchkine: Erguendo um monumento ao Efêmero*. Trad. Marcelo Gomes. São Paulo: Editora SENAC São Paulo; Edições SESC SP. ISBN 978-85-396-0005-2 (Editora SENAC São Paulo); 978-85-7995-005-6 (Edições SESC SP)
- HAGEN, Uta; FRANKEL, Haskel (2007). *Técnica para o Ator: A Arte da Interpretação Ética*. Trad. Milton Camargo Mota. São Paulo: Martins Fontes. ISBN 978-85-99102-50-3
- NORWOOD, Gilbert (1948). *Greek Tragedy*. Londres: Methuen.
- OIDA, Yoshi; MARSHALL, Lorna (2007). *O Ator Invisível*. São Paulo: Via Lettera. ISBN 978-85-7636-055-1
- QUINTEIRO, Eudisia Acuña (1989). *Estética da Voz: Uma Voz para o Ator*. São Paulo: Summus Editorial. ISBN 85-323-0363-3
- STANISLAVSKY, Constantin (1984). *A Preparação do Ator*. Trad. Pontes de Paula Lima. 6ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- STOBBAERTS, Georges (2001). *O Corpo e a expressão teatral*. Lisboa: Hugin. ISBN 972-794-095-1
- TULKU, Tarthang (2009). *Gestos de Equilíbrio: Guia para a Percepção, a Autocura e a Meditação*. Trad. Octávio Mendes Cajado. 20ª ed. São Paulo: Editora Pensamento. ISBN 85-315-0273-X
- TULKU, Tarthang (1993). *Kum Nye: Técnicas de Relaxamento*. Trad. Octávio Mendes Cajado. 9ª ed. São Paulo: Editora Pensamento. 1ª Parte: Teoria, Preparação, Massagem, pp. 1 – 198; 2ª Parte: Exercícios de Movimento, pp. 199 – 410.

● Referências Bibliográficas Consultadas

- ARTAUD, Antonin (1984). *O Teatro e o seu Duplo*. Trad. Teixeira Coelho. São Paulo: Max Limonad.
- ASLAN, Odette (1994). *O Ator no Século XX*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- AZEVEDO, Sônia Machado de (2002). *O Papel do Corpo no Corpo do Ator*. São Paulo: Editora Perspectiva. ISBN 852730312-4
- BROOK, Peter (1993). *O Diabo é o Aborrecimento: Conversas sobre Teatro*. Trad. Carlos Porto. Porto: Edições Asa. ISBN 972-41-1196-2
- DIDEROT, Denis (1993). *Paradoxo Sobre o Actor*. Trad. Luís Matos Costa. Lisboa: Hiena Editora.
- DUDKA, Nick; LUETJOHANN, Sylvia (2009). *A Prática da Meditação Tibetana: Imagens que Estimulam a Compaixão, a Descoberta e a Sabedoria*. Trad. Zilda Hutchinson Schild Silva. São Paulo: Editora Pensamento. ISBN 978-85-315-1578-1
- EURÍPIDES (2000). *As Troianas*. Introd. e Trad. Maria Helena da Rocha Pereira. Madrid: Ediciones Clássicas e Liga de Amigos de Conimbriga. ISBN 84-7882-417-0
- FELDENKRAIS, Moshe (1977). *Consciência pelo Movimento: Exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo*. Trad. Daisy A. C. Souza. 2ª ed. São Paulo: Summus Editorial.
- FO, Dario (1998). *Manual Mínimo do Ator*. Org. Franca Rame; Trad. Lucas Baldovino e Carlos David Szlak. São Paulo: Editora SENAC São Paulo. ISBN 85-7359-052-1
- JANÔ, António Januzelli (1986). *A Aprendizagem do Ator*. São Paulo: Editora Ática. ISBN 85-08-01169-5
- LOWEN, Alexander (1982). *Bioenergética*. Trad. Maria Sílvia Mourão Netto. 7ª ed. São Paulo: Summus Editorial. ISBN 85-323-0141-X
- MARTINS, Janaína Träsel (2008). *Os princípios da ressonância vocal na ludicidade dos jogos de corpo-voz para a formação do ator* [Em Linha]. Salvador: Universidade Federal da Bahia. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas como requisito parcial para obtenção do grau de Doutora em Artes Cênicas. [Consult. 13 Fev. 2014]. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9629>
- MILARÉ, Sebastião (1994). *Antunes Filho e a Dimensão Utópica*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- PLÁ, Daniel Reis (2012). *Sobre cavalgar o vento* [Em Linha]: *Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. Tese apresentada para a obtenção do título de Doutor em Artes Cênicas. [Consult. 13 Fev. 2014]. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000853374>

- RESENDE, Rochelle Porto (2010). *Para além do ensaio* [Em Linha]: *A Meditação Tibetana no processo de criação cênica*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas. [Consult. 13 Fev. 2014]. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27898>
- STANISLAVSKY, Constantin (1983). *A Construção da Personagem*. Trad. Pontes de Paula Lima. 3ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- STANISLAVSKY, Constantin (1984). *A Criação de um Papel*. Trad. Pontes de Paula Lima. 2ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- TULKU, Tarthang (2012). *Kum Nye Dancing: Introducing the mind to the treasures the body offers*. California: Dharma Publishing. ISBN 9780898000061
- TULKU, Tarthang (1995a). *Reflexões sobre a Mente: O Encontro da Psicologia Ocidental com o Budismo Tibetano*. Trad. Sonia Midori Yamamoto. 10ª ed. São Paulo: Editora Cultrix.
- TULKU, Tarthang (1995b). *O Caminho da Habilidade: Formas suaves para um trabalho bem-sucedido*. Trad. Paula Rozin; Regina F. da Costa; Manoel Vidal. 10ª ed. São Paulo: Editora Cultrix.
- TULKU, Tarthang (2003). *Ecos da Mente: Reflexões sobre o Budismo no Ocidente*. Trad. Grupo de Tradução da Editora Dharma. São Paulo: Editora Dharma. ISBN 85-85679-09-3
- TULKU, Tarthang (2006a). *Relaxamento Tibetano: Kum Nye - Massagem e Movimento*. Trad. Grupo de Tradução da Editora Dharma. São Paulo: Editora Dharma. ISBN 85-85679-12-3
- TULKU, Tarthang (2006b). *Amor ao Conhecimento*. Trad. Grupo de Tradução da Editora Dharma. São Paulo: Editora Dharma. ISBN 85-85679-08-5

ANEXOS

Anexo 01: Curriculum Vitae do Pesquisador

Nome: Audísio Rocha Sampaio Júnior

Data de Nascimento: 23 de Fevereiro de 1963

Naturalidade: Salgueiro – Pernambuco

Nacionalidade: Brasileira e Portuguesa

JÚNIOR SAMPAIO, Dramaturgo, Encenador, Professor, Ator e Responsável Artístico e Financeiro do ENTRETanto TEATRO.

Frequenta o 2º ano do Mestrado em Interpretação/Encenação da ESMAE (Porto-Portugal);

Profissionalizou-se no Teatro/Escola Macunaíma (São Paulo), onde foi distinguido com o Prémio de Melhor Ator em “Vítimas do Dever”, de Eugène Ionesco.

Tem formação como ator em Kabarett Alemão, Canto, Dança, Circo, Esgrima e Técnicas corporais *Kum Nye*.

Fez assistência de encenação para Gabriel Villela na peça “Os Saltimbancos” e para Carlos Avilez em “Amadeus” (prémio de melhor peça - Globos de Ouro de 2012 – Portugal).

Na função de Responsável Artístico e Financeiro, desde a fundação do ENTRETanto TEATRO, há 19 anos, realizou 18 Mostras Internacionais de Teatro (ENTRETanto MIT Valongo), coordenou 45 produções com apresentações nacionais e internacionais, orientou e ministrou 34 Ações de Formação em Teatro em diversas áreas teatrais em Portugal, Brasil e França, e estabeleceu protocolos com várias entidades: Embaixada do Brasil em Portugal, Consulado de Portugal no Recife, Porto 2001 - Capital Europeia da Cultura, Comissão Portuguesa da União Europeia, Coimbra 2003 - Capital Nacional da Cultura e Lisboa 1994 Capital Europeia da Cultura.

Como Dramaturgo, no ENTRETanto, escreveu 20 textos para o público adulto (obras históricas e ficcionais inspiradas ou não em textos não dramáticos), e 8 textos para a infância (obras inspiradas em contos/fábulas tradicionais e obras temáticas), todos encenados no ENTRETanto TEATRO com a sua assinatura e apresentados em mais de 100 localidades em Portugal, Brasil, Espanha, Cabo Verde, Moçambique e Alemanha.

Ainda enquanto Dramaturgo, escreveu, em parceria com José Carretas, “Nordeste`s” e “A Bailarina Vai às Compras”, com Quico Cadaval; adaptou; entre outros, textos de Almada

Ainda enquanto Dramaturgo, escreveu, em parceria com José Carretas, “Nordeste`s” e “A Bailarina Vai às Compras”, com Quico Cadaval; adaptou; entre outros, textos de Almada Negreiros, Anton Tchekhov, William Shakespeare, Eurípedes, Manuel Poppe, Frank Wedekind, Federico Garcia Lorca, Karl Valentin, Dario Fo e Bertolt Brecht.

Como ator integrou o elenco de 55 espetáculos, apresentados em Portugal, Espanha, Brasil, Moçambique, Alemanha e Cabo Verde.

Foi dirigido por encenadores nacionais e internacionais, entre os quais António Capelo, Dennis Bernard, Gabriel Villela, Hugo Villavicênzio, João Brites, João Denys, José Rui Martins, Leonardo Brício, Moncho Rodrigues, Pompeu José, Rita Lello (Maria do Céu Guerra), Sara Erlingsdotter, Quico Cadaval e Ulisses Cruz.

Desde 1994, tem trabalhado com várias companhias portuguesas, entre as quais, TNSJ – Teatro Nacional São João, O Bando, Trigo Limpo-Teatro ACERT, Seiva Trupe, Centro de Criatividade de Póvoa de Lanhoso/APACEPE.

Recebeu da ILGA Portugal o Prémio Arco-Íris 2012 pelo espetáculo "A Bailarina Vai às Compras", onde assina o texto e a interpretação.

Anexo 02: Breve Historial dos Participantes - Três Fases

• Primeira Fase

• Laura Ferreira

- 44 anos, atriz profissional, dramaturga e encenadora.
- Licenciada em Ciências Sociais.
- Frequentou as Ações de Formação – 1997, 1998, 2000 e 2001 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012, onde foi também assistente de Encenação.
- Participou em 3 produções do ENTREtanto TEATRO.
- Participou em 3 produções do ENTREtanto TEATRO.
- Frequentou cursos no Ballet Teatro e trabalhou com a Seiva Trupe.
- É diretora do grupo Palavra Loucas, Orelhas Moucas.

• Nanci Sousa

- 30 anos, atriz amadora.
- Licenciada em Designer/Multimédia.
- Frequentou a Ação de Formação – 2006 e 2007 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.
- Trabalhou em várias produções do grupo Palavra Loucas, Orelhas Moucas.

• Primeira e Segunda Fases

• Álvaro Sampaio

- 27 anos, ator amador.
- Frequenta o Mestrado em Comunicação.
- Experiência em realização de vídeo, designer e rádio.
- Participou, no ENTREtanto TEATRO, na Ação de Formação em Café-Teatro – 2012.

• Catarina Vaz

- 21 anos, atriz amadora.
- Licenciada em Psicologia.
- Frequenta o Mestrado de Psicologia.
- Frequentou a Ação de Formação – 2008 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.
- Participou numa produção do ENTREtanto TEATRO.
- Neste momento integra o TUP – Teatro Universitário do Porto.

- **Filomena Gigante**

- 55 anos, atriz profissional.
- Licenciada em Letras.
- Atriz profissional desde 2000.
- Lecionou em várias formações do ENTREtanto TEATRO.
- Participou em duas produções do ENTREtanto TEATRO.
- É fundadora e diretora da companhia Cotas em Dia.

- **Inês Ferreira**

- 26 anos, atriz amadora.
- Mestra em Psicologia.
- Frequentou as Ações de Formação – 2001 e 2008 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.
- Participou em 4 produções do ENTREtanto TEATRO.

- **Sofia Nunes**

- 25 anos, atriz amadora.
- Professora de expressão dramática.
- Frequentou as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.

- **Sofia Príncipe**

- 31 anos, estudante do 2º ano de Mestrado em Teatro - Interpretação - ESMAE.
- Licenciada em Arquitetura.
- Frequentou a Ação de Formação – 2010 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.
- Participou em várias curtas como atriz.

- **Tânia Seixas**

- 33 anos, atriz amadora.
- Técnica de Moda.
- Frequentou a Ação de Formação – 2008 e as Ações de Formação em Café-Teatro – 2011 e 2012.
- Participou em 3 produções do ENTREtanto TEATRO.

- **Terceira Fase**

- **Auricéia Fraga**

- 67 anos, atriz.
- Frequentou o Curso de Formação do Ator na Escola de Belas Artes da UFPE – Universidade Federal de Pernambuco – 1962.

- Na sua experiência profissional, trabalhou com quase todos os diretores da cidade do Recife - PE- Brasil.
- Atriz com larga experiência teatral, trabalhou em mais de 20 produções de teatro para adultos e para a infância.
- Prémio de Melhor Atriz no Festival Internacional Janeiro de Grandes Espetáculos – Recife – Brasil (2010).

● **Fátima Aguiar**

- 58 anos, atriz e professora.
- Licenciada em Educação Artística pela UFPE – Universidade Federal de Pernambuco.
- Profissionalizou-se em teatro em 1977, ou seja, tem já 37 anos de experiência profissional.
- Prémio de Melhor Atriz no Festival Internacional Janeiro de Grandes Espetáculos – Recife – Brasil (2003 e 2006).
- Atriz com larga experiência em teatro, trabalhou em mais de 15 produções teatrais.

● **Lano de Lins**

- 37 anos, ator, produtor, encenador, cenógrafo, maquilhador, figurinista e performer.
- Começou a fazer teatro com 15 anos, ou seja, tem já 24 anos de experiência.
- Licenciado em Artes Cénica pela UFRN – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Já recebeu diversos prémios em festivais de teatro nas funções de ator, encenador e maquilhador.
- Ator com larga experiência, trabalhou em mais de 15 produções teatrais de teatro para adultos e para a infância.

● **Isa Fernandes**

- 60 anos, atriz, produtora e professora de teatro.
- Iniciou a sua carreira no Grupo de Teatro Infantil de Pernambuco.
- Começou a fazer teatro com 18 anos, ou seja, tem já 42 anos de experiência.
- Licenciada pela Faculdade de Direito de Pernambuco.
- Como atriz, trabalhou em Recife e no Rio de Janeiro.
- Atriz com larga experiência, trabalhou em mais de 20 produções teatrais de teatro para adultos e para a infância.
- Além do teatro, participou em vários filmes, longas-metragens.

● **Nilza Lisboa**

- 58 anos, atriz, produtora e realizadora.
- Iniciou a sua carreira no teatro profissional em 1980.
- Frequentou o Curso de Formação de Ator da UFPE – Universidade Federal de Pernambuco (1 semestre).

- Frequentou o Curso Básico – Iniciação as Artes Cénicas – FUNDAJ – Fundação Joaquim Nabuco (4 meses).
- Mestrado em Áudio Visual na Universidade Internacional de Andaluzia – Espanha (1999).
- Além do teatro, participou em vários filmes, curtas e longas-metragens.

● **Sônia Bierbard**

- 59 anos, atriz, produtora e poetisa.
- Iniciou a sua carreira de atriz profissional em 1977.
- Licenciada em Relações Públicas.
- Atriz com larga experiência, trabalhou em mais de 15 produções teatrais de teatro para adultos.
- Além do teatro, trabalhou na TV, com participações em séries.

● **Zuleica Ferreira**

- 51 anos, atriz, cantora, dançarina e professora.
- Começou a fazer teatro com 27 anos, ou seja, tem já 24 anos de experiência teatral.
- Frequentou, durante 1 ano, o Curso de Formação de Ator na FUNDAJ – Fundação Joaquim Nabuco (Recife).
- Frequentou, durante 3 anos o Curso de Formação de Ator da UFPE – Universidade Federal de Pernambuco.
- Atriz com larga experiência teatral, com participação em mais de 20 produções, profissionais, teatro para adultos e para a infância, na cidade do Recife – PE.
- Interpretou no cinema, longa-metragem, a lendária Maria Bonita – “O Baile Perfumado” – 1996 – de Lírío Ferreira e Paulo Caldas.

Anexo 03: Texto “A Troiana Hécuba”, de Júnior Sampaio, adaptação de “As Troianas”, de Eurípides

A TROIANA HÉCUBA

de Junior Sampaio a partir de “As Troianas” de Eurípides

Época: Idade Heroica da Grécia (cerca de 1220 a.C.)

Local: Troia

Personagens:

Hécuba: rainha de Troia; viúva do Rei Príamo; mãe de Heitor, Páris e Cassandra; sogra de Andrómaca e Helena; avó de Astíanax.

Taltíbio: arauto das tropas gregas.

CENA 1: Hécuba

(Aprisionada numa tenda, a Rainha Hécuba encontra-se tombada no chão, sozinha, a lamentar o seu destino.)

HÉCUBA

Levanta do chão duro esta cabeça, infortunada! Apruma o teu pescoço!

(Olha a toda a volta num silêncio profundo.)

Não mais existem Troia, nem rainha. A sorte muda, deves resignar-te. Ruma ao fluxo das correntes! Ruma ao sabor do destino. Navega! Entrega-te ao azar dos ventos!

Quantas razões eu tenho para chorar nesta calamidade a perda dos meus filhos, meu marido e minha querida pátria.

Dourado fausto antigo em que vivi, meu fim faz-me saber que nada és! Um peso enorme oprime os meus cansados e sofridos membros. Quanta dor nas têmporas! Mal consigo mover-me...

(Silêncio. Levanta-se com dificuldade. Fala como se visse as naus gregas no ancoradouro de Troia.)

Ó naus de proas rápidas, procedentes da Grécia, decerto foi ao som das flautas tristes e tubas estridentes que chegastes ao ancoradouro de Troia! Viestes buscar a pérfida Helena, esposa infiel de Menelau, assassina de Príamo, Rei de Troia.

Ah! Terra fausta! Deixaste de existir! Desventurados os que te perdem, vivos ou finados!
Infeliz de mim! A que lugar cheguei? Como cativa levam-me de casa, decrepita e com os cabelos aparados em sinal de luto...

(Fala para os espetadores como se fossem troianas vencidas.)

Mulheres infelizes dos troianos e vós virgens! Choremos! Como pássaro que grita aflito às tenras crias, quero começar um canto para vós; não será ele em nada comparável ao que outrora eu alegre entoava nas festas em celebração dos deuses.

Desventuradas, míseras troianas! Iremos conhecer as provações que nos aguardam. Os gregos em seus barcos estão preparados para partir de volta às suas casas. Que desgraça a nossa! Que meditam eles? Irão levar-nos já para bem longe da querida Troia?

(Volta a falar com ela mesma.)

Ah! Céus! Em que palácio irei servir? De que senhor serei escrava, eu velha, triste, espectro lastimável, nada mais que a sombra de um cadáver? Guardar as portas, pajear crianças...

(Fala para os espetadores/troianas.)

Eis a tarefa reservada àquela que em Troia tinha as honras de rainha!

(Taltíbio entra.)

CENA 2: Hécuba e Taltíbio

TALTÍBIO

Decerto sabes, Hécuba, que fiz a Troia visitas repetidas como arauto-mor das forças gregas. Conhecemo-nos há muito, Senhora; sou Taltíbio e trago-te mensagem. Os vossos destinos já foram lançados e a cada uma a sorte deu um senhor diferente.

HÉCUBA

A minha pobre filha Cassandra, diz-me quem a levará.

TALTÍBIO

Cassandra foi escolhida pelo próprio Agamêmnon. O amor prendeu o rei à virgem inspirada.

HÉCUBA

A virgem consagrada a Apolo!

(Hécuba grita na esperança de ser ouvida por Cassandra.)

Deita fora, filha, as chaves divinas! Lança do teu corpo as santas vestes! Ah! Minha filha! Nunca eu poderia imaginar que as tuas bodas se realizariam entre as lanças e as espadas gregas.

TALTÍBIO

Então é pouca honra deitar em leito real?

(Hécuba ignora a pergunta.)

HÉCUBA

E a nobre esposa do meu filho Heitor, a infeliz Andrómaca, qual foi a sua sorte?

TALTÍBIO

O destino de Andrómaca coube ao filho de Aquiles.

HÉCUBA

Pobre infeliz! E eu? E eu? De quem serei a serva?

TALTÍBIO

Serás escrava de Odisseu.

HECUBA

A sorte impiedosa fez-me escrava de um ser abominável, pérfido, um inimigo da justiça, monstro sem lei que entre vós difama os outros e entre os outros vos difama em troca! Língua terrível duplamente falsa que espalha o ódio onde reinava a paz!

(Taltíbio sai.)

CENA 3: Hécuba

(Sozinha continua os seus lamentos, intercalando o passado, o presente e o futuro)

HÉCUBA

(Fala para os deuses.)

Ó deuses!...

(Fala para ela mesma e para os espetadores/troianas.)

Clamo pelos deuses? Clamo por omissos aliados! Mas convém chamar as divindades na hora em que nos ferem tantos infortúnios.

Desejo relembrar a minha felicidade em dias idos. Na comparação, a minha desventura de hoje inspirará maior piedade.

Fui rainha, espousei um rei e tivemos filhos que de todos os troianos foram os mais distinguidos. Pois, vi-os perecerem feridos pelas lanças dos guerreiros gregos...

Quanto ao rei Príamo, princípio dessa estirpe, vi-o com meus próprios olhos decapitado cruelmente sobre a lápide do altar doméstico.

E as minhas filhas, arrancam-nas de mim varões mui diferentes daqueles para os quais eu as criei tão bem. Já não espero a graça de tornar a vê-las. E nunca mais serei por elas vista!

Dos muitos filhos concebidos em meu ventre nenhum está aqui para valer-me!

E para coroamento dos meus males, os gregos levar-me-ão como troféu em seu cortejo. E a terra nua servirá de leito a este corpo cansado que dormiu em leito real. O farrapo a que estou reduzida irá cobrir-se te trapos, marcas vis da minha decadência.

Jamais julgueis alguém feliz até que morra.

Ah! Infeliz! Quanto já sofri e sofrerei por causa das núpcias do meu filho Páris com a pérfida Helena!

E tu Andrômaca, nora mui querida! Reverencia o teu novo senhor e mostra-lhe o privilégio que é para qualquer homem a convivência com mulher tão prendada. Assim, a Troia prestará serviços inestimáveis, cuidando de criar o filho de meu filho Heitor, para que um dia – ah! Se os deuses me escutassem! – os filhos nascidos dele reconstruam e façam renascer maior a nossa terra!

(Taltíbio entra.)

CENA 4: Hécuba e Taltíbio

TÁLTIBIO

Mãe do valente Heitor, não me maldigas. É contrafeito que transmito uma mensagem dos comandantes gregos... Ordenam que Astíanax, filho do teu filho Heitor... Odisseu convenceu os gregos de que não deixassem vivo o filho de tal pai e ordenou que o lançassem do alto das muralhas.

(Silêncio prolongado.)

HÉCUBA

O meu infortúnio não tem fim! Minha criança! Tiram-te à vida! Que posso eu agora fazer por ti, vencida pela sorte?

(Para Taltíbio.)

Diz-me Taltíbio que pode ainda haver nesse desastre para que a minha ruína se complete?

TALTÍBIO

Não lances maldições contra os gregos, pois se tu instigas a cólera das tropas com as tuas atitudes a criança não terá um funeral condigno.

HÉCUBA

Infortunada Troia! Quantas vítimas fez uma só mulher com o seu odioso amor?

(Grita na esperança de ser ouvida por Helena.)

Ah! Maldita Helena! Porque fugiste da Grécia com o meu filho Páris? Porque te entregaste a esse amor proibido? Por tua causa dez anos de guerra devastaram a nossa terra. Dez anos arrematados com uma armadilha grega... uma prenda grega: um cavalo de madeira com lanças e armas em seu bojo abandonado nos portões das fortificadas muralhas de Troia.

(Para Taltíbio.)

Diz-me Taltíbio, que destino os gregos sentenciaram para a traiçoeira Helena?

TALTÍBIO

Menelau decidiu que a sorte da sua infiel esposa não será ditada aqui em Troia. Irão transportá-la até a Grécia e lá tirar-lhe-ão a vida aqueles que têm de vingar seres queridos sacrificados nas batalhas.

HÉCUBA

(Fala para os deuses.)

Sustentáculos da terra! Sejas tu quem fores, Zeus, enigma indecifrável, lei inexorável da natureza, inteligência dos mortais, eu te venero, porque percorrendo sem alarde a tua via, tu vais guiando sempre os passos das criaturas todas dentro da justiça!

(Fala para Taltíbio.)

Aprovo a decisão de Menelau! Mas ele deve ter prudência ao enfrentar a enganadora Helena. Ela atrai o olhar dos homens, cativa-os com a sua beleza e fala bem demais para quem age tão mal. E isso é extremamente perigoso!

(Taltíbio sai.)

CENA 5: Hécuba

(Sozinha e enlouquecida. Uma raiva monstruosa apodera-se de Hécuba.)

HÉCUBA

(Fala para ela mesma.)

Queiram os deuses que Menelau puna com toda a inclemência aquela criatura repugnante.

(Grita na esperança de ser ouvida por Menelau.)

Menelau! Adorna a Grécia com a coroa mais gloriosa matando essa mulher. Não traias, os teus companheiros mortos! É por eles que te imploro!

(Fala para ela mesma.)

Em quantas ocasiões, eu mesma adverti Helena: “Vai minha filha. Parte! O meu filho Páris casará com outra e eu te ajudarei a chegar às naus dos gregos para que termine a guerra!”

(Fala para os espetadores/troianas.)

Páris era dotado de beleza rara! A imagem do meu filho transtornou a alma de Helena. E trocando a Grécia pela rica Troia, por onde corre um rio de ouro, ela imaginava que teria bens em superabundância. O palácio de Menelau já não bastava às suas exigências de supérfluo luxo.

Não foi a força, como dizem, que o meu filho conduziu-a a Troia! Em toda Grécia alguém viu a violência?

(Grita para ser ouvida por Helena.)

Gritaste apavorada, Helena?

(Grita na esperança de ser ouvida por Menelau.)

Menelau! Que a tua nau de regresso não seja a mesma que levará Helena. Pois haverá sempre amor no coração do amante...

(Taltíbio entra trazendo o corpo morto de Astíanax.)

CENA 6: Hécuba e Taltíbio

(Taltíbio pousa no chão o corpo de Astíanax.)

TALTÍBIO

De um sofrimento ao menos pude aliviar-te: limpei o corpo e lavei os ferimentos. Cumpre os teus deveres fúnebres.

(Hécuba cai de joelhos diante do corpo de Astíanax.)

HÉCUBA

Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!

(Taltíbio sai.)

CENA 7: Hécuba

(Hécuba prepara o corpo de Astíanax e sepulta-o.)

HÉCUBA

Ah! Gregos, tão vaidosos de vossas proezas bélicas, mas pela inteligência não vos orgulheis após esse assassínio! Já não bastava o fingimento de que a guerra teria chegado ao seu fim com uma prenda?

Maldito cavalo que os troianos aceitaram em sua fortaleza julgando ser símbolo de vitória!
Malditos gregos com seus artifícios funestos!

Que tínheis a recluir dessa criança? Que ela um dia fizesse Troia ressurgir de suas ruínas? Merecem desprezo as almas cobardes que não ponderam as razões dos seus temores.

Ah! Bem-amado! Como foi triste o teu fim! Se ao menos tivesses morrido pela pátria, após haver gozado a juventude, terias sido mais feliz... Se é que pode haver felicidade para os homens nesta vida! É insensata a criatura que se alegra com um momento de felicidade e julga-o interminável. Quem poderá dizer que sempre foi feliz?

Que palavras, um poeta escreveria na lápide deste sepulcro diminuto? “Aqui repousa uma criança trucidada pelos vitoriosos gregos que a temiam.” Que enorme vergonha para a Grécia tal inscrição!

Os deuses na verdade impõem-me tormentos ininterruptamente e odiavam Troia mais que qualquer outra cidade; foi em vão que lhes oferecemos tantos sacrifícios.

Mas se eles todavia não nos escolhessem e se morrêssemos na mediocridade tragados pela terra sem deixar vestígios, jamais as doces musas nos celebrariam, nem os poetas no futuro nos cantariam.

(VOZ DE TALTÍBIO.)

Determino aos homens incumbidos do incêndio que não deem descanso à chama em suas mãos. O fogo deve consumir toda a cidade, deixando-a inteiramente destruída. Só assim começaremos a viagem de volta à Grécia com os corações contentes.

HÉCUBA

Ah! Troia que sobressaía orgulhosa entre as cidades habitadas pelos bárbaros, num instante perderás o teu nome glorioso!

(Fala para os deuses.)

Oh! Deuses!...

(Fala para ela mesma e para os espetadores/troianas.)

Mas qual a valia de invocá-los? Já no passado não ouviram os meus apelos. Pois seja! Minha glória maior será morrer aqui no fogo que reduz Troia a cinzas! Precipitemo-nos na fogueira!

(Tenta sair da tenda e é impedida por Taltíbio.)

CENA 8: Hécuba e Taltíbio

TALTÍBIO

Estás fora de ti, Hécuba. Tenho de entregar-te viva a Odisseu. Segue-me! Serás escrava em terra estranha, longe da vencida Troia.

(Taltíbio leva Hécuba até a entrada da tenda.)

HÉCUBA

(Ao ver Troia em chamas.)

Ai de mim! Desgraçada! Infeliz! Troia é apenas um clarão. O fogo abrasa as suas muralhas!

(Hécuba tomba no chão de joelhos.)

Ai! Terra que nutriste os meus filhos! Ai! Meus filhos! Príamo! Príamo! Rei finado sem sepultura, tu não sabes da minha desgraça...

Levai-me logo, trêmulos membros, guiai-me nesta marcha forçada.

(Levanta-se e em silêncio olha à toda volta. Silêncio. Fala para os espetadores/troianas.)

Partamos, troianas, para a jornada triste que nos levará ao cativeiro!

(Para Troia.)

Adeus cidade infeliz!... Cidade amada, morres na voragem das chamas.

(Para os espetadores/troianas.)

Andemos troianas! Forcemos os pés a marchar para o infortúnio!

(Hécuba sai seguida de Taltíbio.)

FIM

Júnior Sampaio

Anexo 04: Exemplos de Exercícios de *Kum Nye* adaptados para a Criação Artística

• *Postura de relaxamento deitado*

Deitar (com as costas no tatami, braços ao longo do corpo - 30 graus -, palmas das mãos viradas para cima, e pernas estendidas e afastadas – 30 graus). Iniciar uma observação/meditação detalhada da respiração que, lentamente, passa a ser diafragmática, relaxando e acentuando o grau de concentração em todo o corpo. Com a respiração mais suave, todo o corpo é mais uma vez autoanalisado, sempre a libertar as tensões encontradas, executando pequenos espasmos em várias partes do corpo (mãos, ombros, pés, cóccix, nádegas, etc.).

Obtida uma respiração mais controlada, introduzir a expiração em ssss contínua e suave, inspirando de forma a expandir a respiração por todo o corpo, mantendo à concentração/atenção no próprio corpo. Realizar mais uma auto-observação corporal, sem apegos aos pensamentos e imagens que possam surgir.

• *Respiração meditativa e aquecimento vocal suave*

Deitar na postura do relaxamento deitado. Suavizar a respiração. Iniciar uma respiração meditando sobre o corpo, sonorizando o mantra *OM AH HUM*, a fim de massajar internamente o corpo com as vibrações sonoras e permitir um aquecimento vocal sem esforço.

Seguidamente, observar o estado total do corpo, mantendo a ponta da língua no palato duro e a boca semiaberta, deixando o ar entrar e sair livremente pela boca e nariz (*Postura facial do Kum Nye* - boca semiaberta, ponta da língua a tocar suavemente no palato duro, pálpebras relaxadas e um olhar atento e suave, sem fixar nenhum objeto em particular, mas sim abrangendo todo o espaço.)

• *Automassagem na postura do relaxamento sentado*

Suavemente, sentar numa cadeira e iniciar uma automassagem nos ombros, nuca e sobrancelhas, em busca do relaxamento da garganta, ponto de acumulação de ansiedade. Este exercício complementa a *postura facial do Kum Nye* e dá início ao processo de integração do coração com a mente. Esta integração do emocional com o racional é um dos pontos mais ricos do *Kum Nye* e por isso de extrema importância para o ator.

Durante a massagem não se apegar aos pensamentos, imagens e sensações, ou seja, a experiência é para ser vivenciada sem julgamentos ou preconceitos.

● **Automassagem na postura do relaxamento deitado**

Na *postura de relaxamento deitado*, imprimindo uma respiração diafragmática suave, realizar uma automassagem em todo o corpo - região pélvica, barriga, caixa torácica, esterno, costas, ombros, nuca, rosto, couro cabeludo, braços e mãos. Esta massagem desperta a atenção dos intervenientes para todas as partes do seu corpo, libertando as tensões, melhorando a circulação sanguínea e ativando a circulação energética corporal.

Durante a massagem não se apegar aos pensamentos, imagens e sensações, ou seja, a experiência é para ser vivenciada sem julgamentos ou preconceitos.

● **Relaxamento dos ombros**

Na *postura de relaxamento deitado*, sem dobrar os cotovelos, elevar as duas mãos em direção ao teto, até os braços ficarem perpendiculares ao chão. Nesta posição, direcionar as palmas das mãos uma para a outra e respirar relaxadamente. Após alguns minutos, descer lentamente os braços, com uma respiração suave e contínua, sem dobrar os cotovelos e sem os abandonar ao chegar próximo do chão, até pousarem com suavidade ao longo do corpo. Sentir o relaxamento, principalmente nas zonas dos ombros e da nuca, expandindo-o por todo o corpo (exercício repetido duas vezes, seguido da observação final).

● **Postura da primeira leitura do texto**

Realizar a primeira leitura do texto na *postura de relaxamento deitado* mas com os braços esticados em direção ao teto, conforme o exercício realizado anteriormente (o texto permaneceria nas mãos, os braços paralelos entre si e perpendiculares ao chão). Pede-se uma leitura sem apego a julgamentos e/ou preconceitos, isenta de análise racional, ou seja, focada nas primeiras sensações. Os praticantes devem manter-se na posição do relaxamento deitado e qualquer movimento que desejem fazer deve ser executado apenas no passar das páginas. Ter a consciência de que a leitura não se contamine com pensamentos que julguem.

● **Visualização Meditativa**

Visualizar, através da meditação, uma imagem sugerida pelo texto (à escolha de cada um) e percorrer os detalhes da mesma para que ela ganhe vida. Com esta imagem formada, meditar sobre a mesma e deixar que as sensações invadam o seu corpo.

Iniciar a criação de uma nova imagem para uma nova meditação, usando o mesmo processo. Esta proposta pretende que cada ator crie mentalmente várias cenas da ação ou até mesmo dos seus antecedentes. Assim, a cidade de Troia, as suas muralhas, as naus gregas ou outros elementos ganham vida artística na mente dos atores.

● **Expandindo a Respiração**

Com suavidade, começar com uma leve atenção na respiração, expandi-la lentamente por todo corpo, até que este se “transforme” num grande pulmão. Ao sentir-se puro ar, ir lentamente aumentando a dimensão deste pulmão para além das fronteiras do corpo até conquistar todo o espaço circundante. Este exercício, quando dominado com sensibilidade, permite ao ator a tomada de consciência de uma respiração que envolve tanto a cena em si, como toda a sala onde ela está a ser executada. Assim o espectador passa a fazer parte da respiração do ator, chegando mesmo, se o ator assim desejar, a sentir-se como parte integrante da cena.

● **Respiração Purificadora**

Este exercício consiste em limpar o corpo através da respiração. Deitados e relaxados, usando a respiração diafragmática, tapar a narina direita com o indicador da mão direita e inspirar o ar limpo e purificador, retendo a respiração por cerca de um minuto e expirar o ar de cor branca, opaca, visualizando nele a saída de todas impurezas (repetir 3 vezes e observar as sensações provocadas, sem apegos e/ou rejeições). Depois, proceder da mesma forma, tapando a narina esquerda, e visualizando na expiração a retirada das impurezas num tom vermelho escuro (repetir 3 vezes e observar as sensações provocadas, sem apegos e/ou rejeições). Em seguida, respirar pelas duas narinas e visualizar na expiração a cor azul-escura (repetir 3 vezes e observar as sensações provocadas, sem apegos e/ou rejeições). Por fim, permanecer na experiência com suavidade e deixar que o momento purificador se expanda por todo o corpo.

● **Expandindo a respiração da terra ao céu à terra**

Este exercício é uma variante do exercício de *expansão da respiração*. Relaxadamente iniciar a respiração concentrado nos pulmões e, lentamente, expandi-la até ao centro da terra, durante a inspiração, libertando o ar para o céu. Isto permite que o praticante, ao expandir a sua energia, entre em contacto com todo o ambiente e até, com o poder da imaginação, consiga sentir-se em consonância com todo o cosmo. O despertar do relaxamento deve ser executado com vários bocejos e uma automassagem no corpo, onde ainda se encontrem pequenas tensões.

● **Respiração Cósmica**

O exercício de *respiração cósmica*, destina-se a proporcionar uma expansão respiratória, através da imaginação, indo para além dos limites visíveis do ambiente e desenvolvendo a concentração expansiva. Quando se inspira, inspira-se do centro da terra para o corpo; ao expirar, expira-se do corpo para o céu; logo em seguida, inspira-se do céu para o corpo e

expira-se do corpo para o centro da terra; sempre a sentir e imaginar o ar a circular por todo o espaço. Aqui o ator/praticante assume o papel de sujeito permeável de transição, a sua respiração expande-se, juntamente com a sua imaginação, ganhando uma concentração relaxada, focada no corpo e em contato com o cosmo.

● **Mantra Artístico**

Este exercício é inspirado no mantra *OM AH HUM*, e consiste em trabalhar um texto pronunciando apenas as vogais, com a sonoridade de um mantra. Ao longo do *mantra artístico*, o ator deve ir criando imagens relacionadas com o texto ou com o universo do seu estudo. Inicialmente, deve ser feito em posturas estáticas (sentado, deitado, ajoelhado e em pé). De seguida o mesmo mantra pode ser executado durante os movimentos de passagem de uma postura para outra, numa dança suave e consciente, com o propósito de fazer sentir as palavras, visualizando as imagens que estas sugerem. As sensações e os sentimentos provocados devem ser expandidos por todo o corpo e lançados, ainda com suavidade, para todo o espaço da *Casa de Criação*. Mantendo a mesma energia e concentração, passar do *mantra artístico* para o texto falado.

Para melhor entendimento: A palavra Troia transforma-se em “Óia” e a palavra Grécia transforma-se em “Éia”. Estes *mantras geradores de imagens* destinam-se a induzir imagens de Troia (“Óia”) antes da guerra (praças, fontes, monumentos, palácios, ruas, muralhas, portões...) e após a guerra (destruição, fogo, templos arrasados...).

Os mantras devem seguir a lógica/sentido do texto e os ritmos. Assim como a intensidade das falas, devem variar. O ator também pode ir articulando bem as palavras, até mesmo exagerando na sua articulação, para facilitar a projeção e dicção quando necessário.

● **Iluminando os Pensamentos**

O exercício *Iluminando os Pensamentos*, que alivia a tensão no pescoço, na cabeça e nos ombros, tornando mais leve a qualidade fixa dos pensamentos e das imagens, está contido no livro *Kum Nye, Técnicas de relaxamento* (Tulku:1993; p.153) e descrevem-se aqui apenas os movimentos a que foram atribuídas novas nomenclaturas para facilitar a explicação, bem como as adaptações realizadas:

“(...) Mantendo a boca levemente aberta, respirando suavemente, abaixe muito devagar o queixo na direção do peito; em seguida, sempre muito devagar, erga o queixo até que ele aponte para o teto. Repita esse lento abaixar do queixo diversas vezes.” (este movimento será denominado de *movimento do sim*)

“(...) Agora muito devagar, mova a cabeça de modo que a orelha direita se movimente na direção do ombro direito e, depois, mova a cabeça de modo que a orelha esquerda se

movimente na direção do ombro esquerdo. Repita várias vezes.” (este movimento será denominado de *movimento do talvez*)

“(...) Em seguida, sente-se quieto na postura do sentar durante dez minutos, continuando a expandir os seus sentimentos e energia.” (No nosso caso este sentar quieto é adaptado para o deitar quieto/relaxado; esta adaptação é feita para que o relaxamento e o expandir de sentimentos e energia pudessem ser sentidos com mais suavidade, uma vez que o relaxamento deitado é mais fácil de ser executado.)

● **Mantra OM AH HUM e a Caminhada Coletiva / Contracena**

Com o corpo em relaxamento deitado, praticar, delicadamente, o mantra silencioso OM AH HUM. Ainda deitados, *cantar* o mantra OM AH HUM, sentindo OM no topo da cabeça, AH no centro da garganta e HUM no centro do coração; depois de alguns minutos, alterar as partes do corpo, o OM continuou no topo da cabeça, o AH no umbigo e o HUM nos pés; a seguir as sonoridades passam a ser sentidas em partes do corpo à escolha de cada um – pés, olhos, olho esquerdo, joelhos, ossos das coxas, sangue, mãos, veias... - sempre mantendo a suavidade e a delicadeza.

Sempre com o *cantar* suave do mantra, iniciar o exercício *Caminhada Coletiva em Círculo*: com movimentos lentos e conscientes, os participantes sentam-se e, após alguns segundos nessa posição, levantam-se num movimento suave; já em pé, tomando consciência do equilíbrio do corpo e distribuindo o peso pelos pés, com os joelhos relaxados, dão, finalmente, um passo à frente, usando apenas a musculatura necessária para o caminhar; de seguida, voltam à posição sentada e finalizam na *postura de relaxamento deitado*. Todo este exercício pode ser realizado 3 vezes, levando o praticante a ganhar mais consciência das forças necessárias para realizá-lo. Quando todos os envolvidos encontram o equilíbrio desta movimentação, ainda *cantando* os mantras, inicia-se uma movimentação suave, lenta e consciente pela sala até formar um círculo. Com o círculo formado, os praticantes continuam a caminhar, um atrás do outro, continuamente.

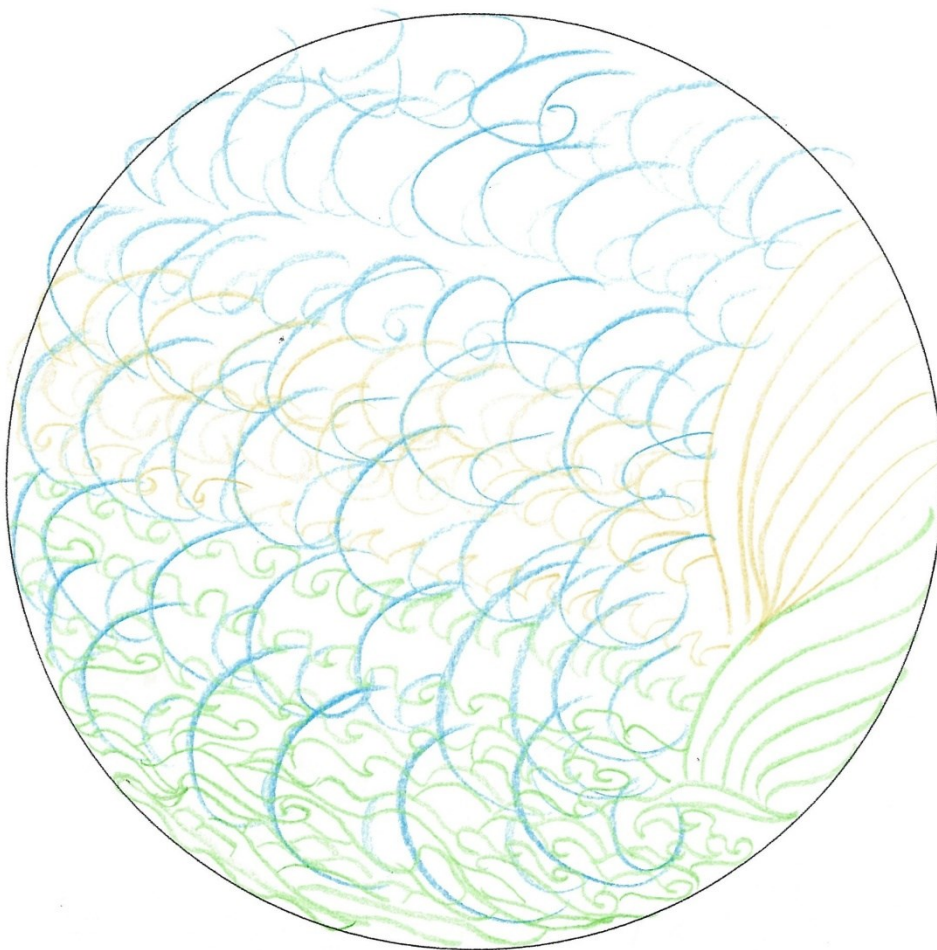
Após alguns momentos, suavemente, todos deixam o círculo – no *espaço criativo coletivo* - e retornam às suas *casas de criação*, onde, na *postura de relaxamento deitado*, meditam sobre as sensações no corpo e relaxam mais profundamente, auxiliados por pequenos espasmos dos dedos dos pés até ao topo da cabeça.

Este exercício requer uma extrema concentração e um relaxamento interno pleno, uma vez que se passa de um estado de relaxamento individual para um coletivo, assimilando o tempo e a movimentação criada pelo grupo.

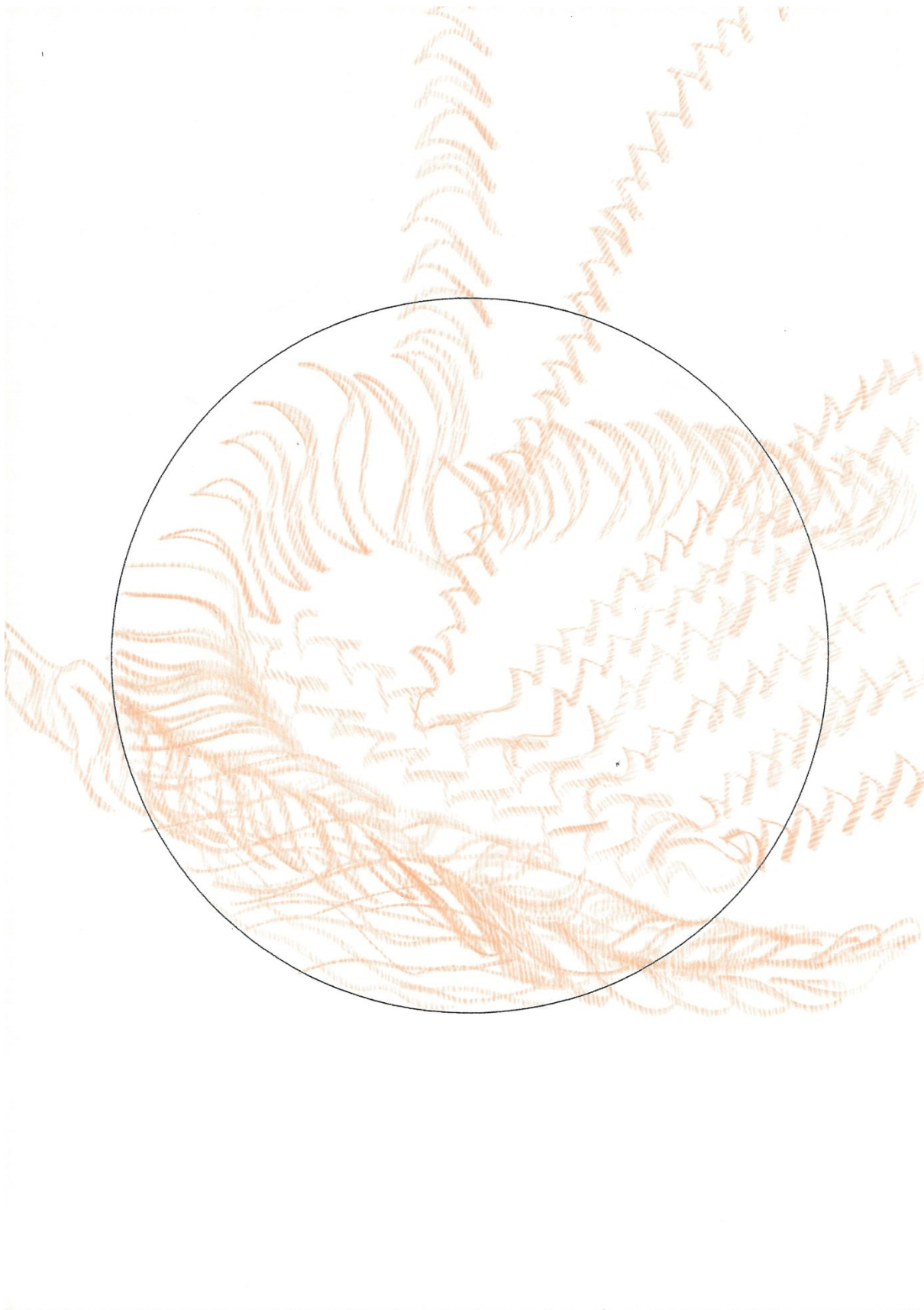
A expressão das individualidades, com a finalidade de estabelecer um processo coletivo, faz nascer o primeiro jogo de *contracena corporal* entre os participantes, não esquecendo que a *contracena energética* já acontecera no primeiro encontro.

Anexo 05: Exemplos de *Imagens em Estado Quotidiano, Kum Nye e Artístico* - 3 *Imagens* por Participante – Primeira e Terceira Fases

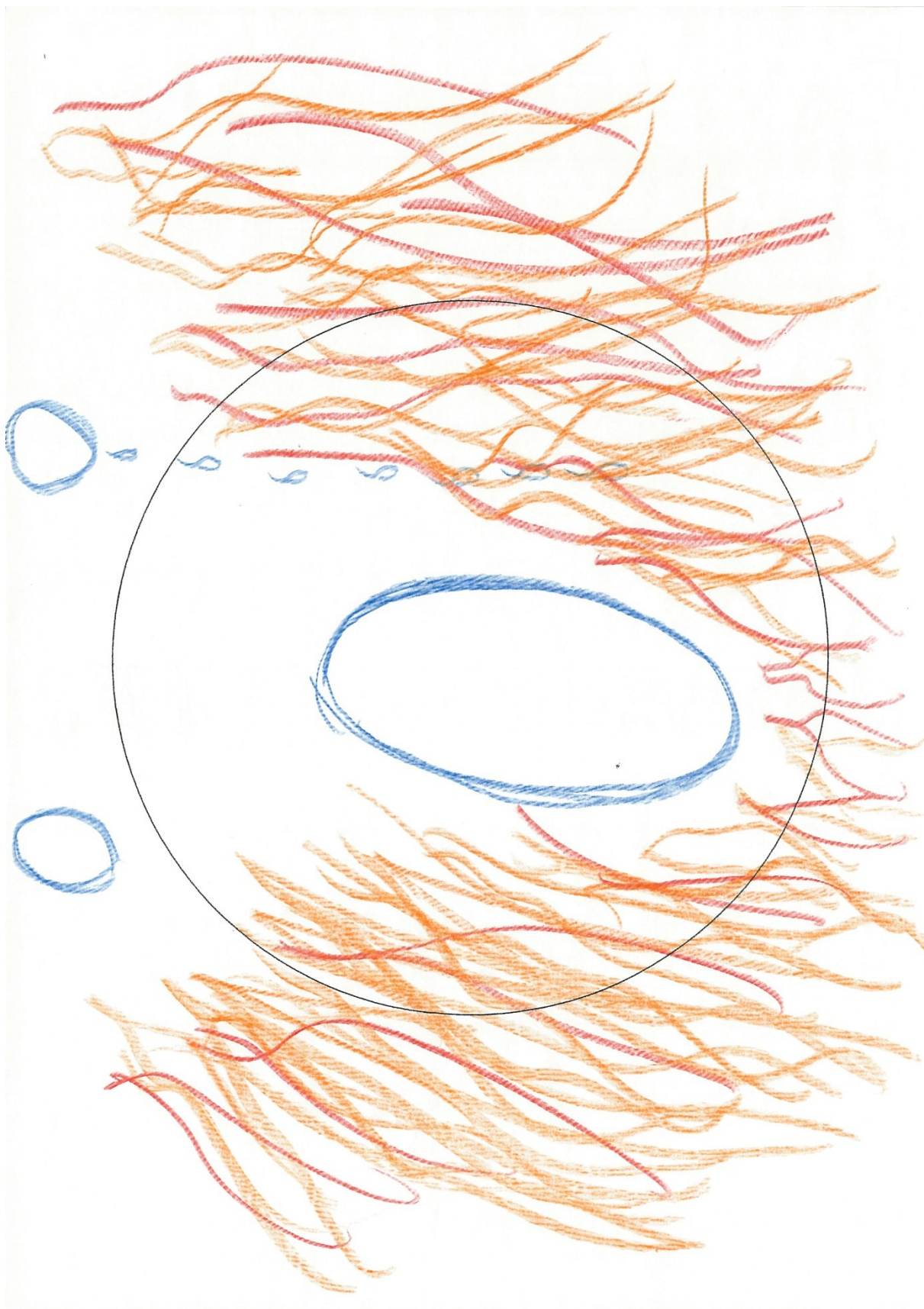
Primeira Fase



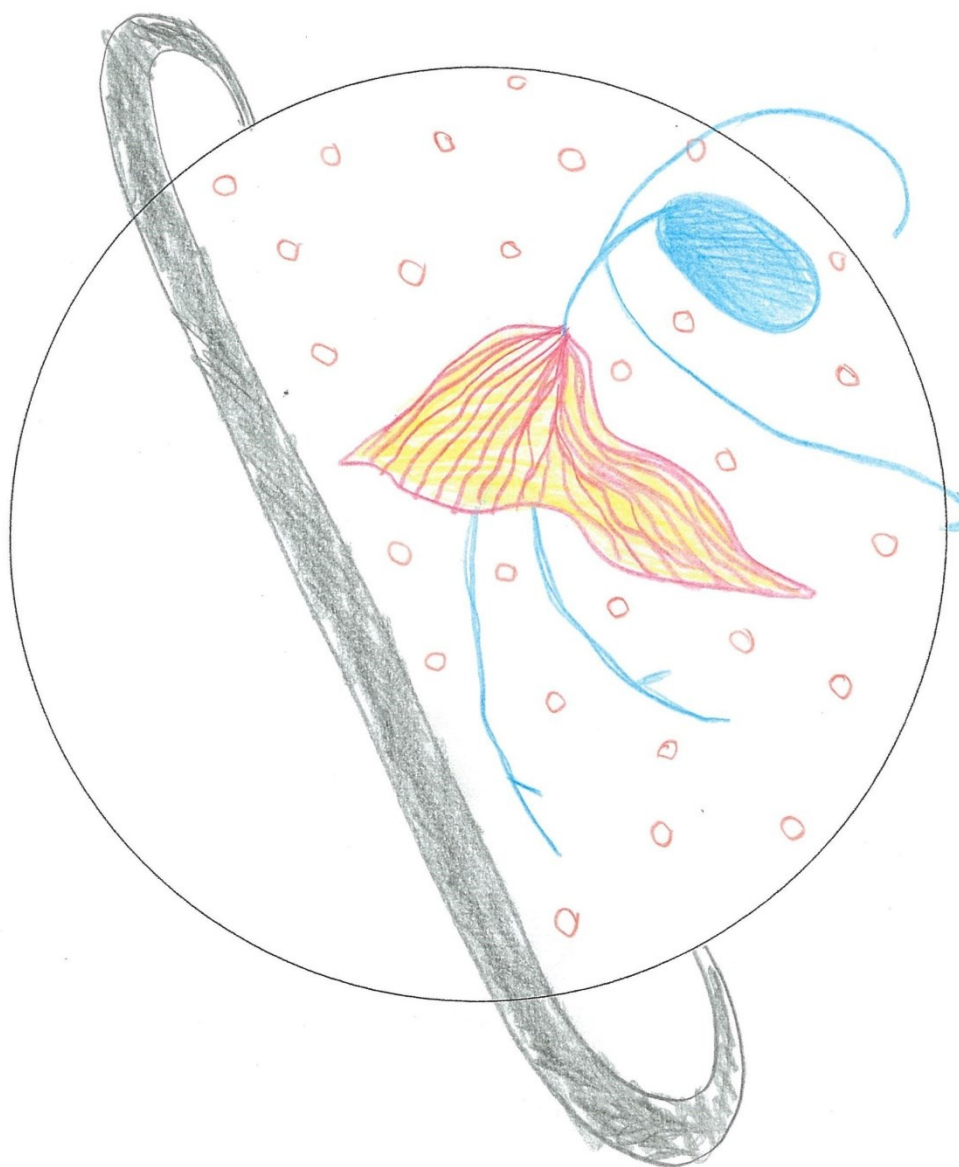
Racionalizações: "mar, areia, brisa"
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 5



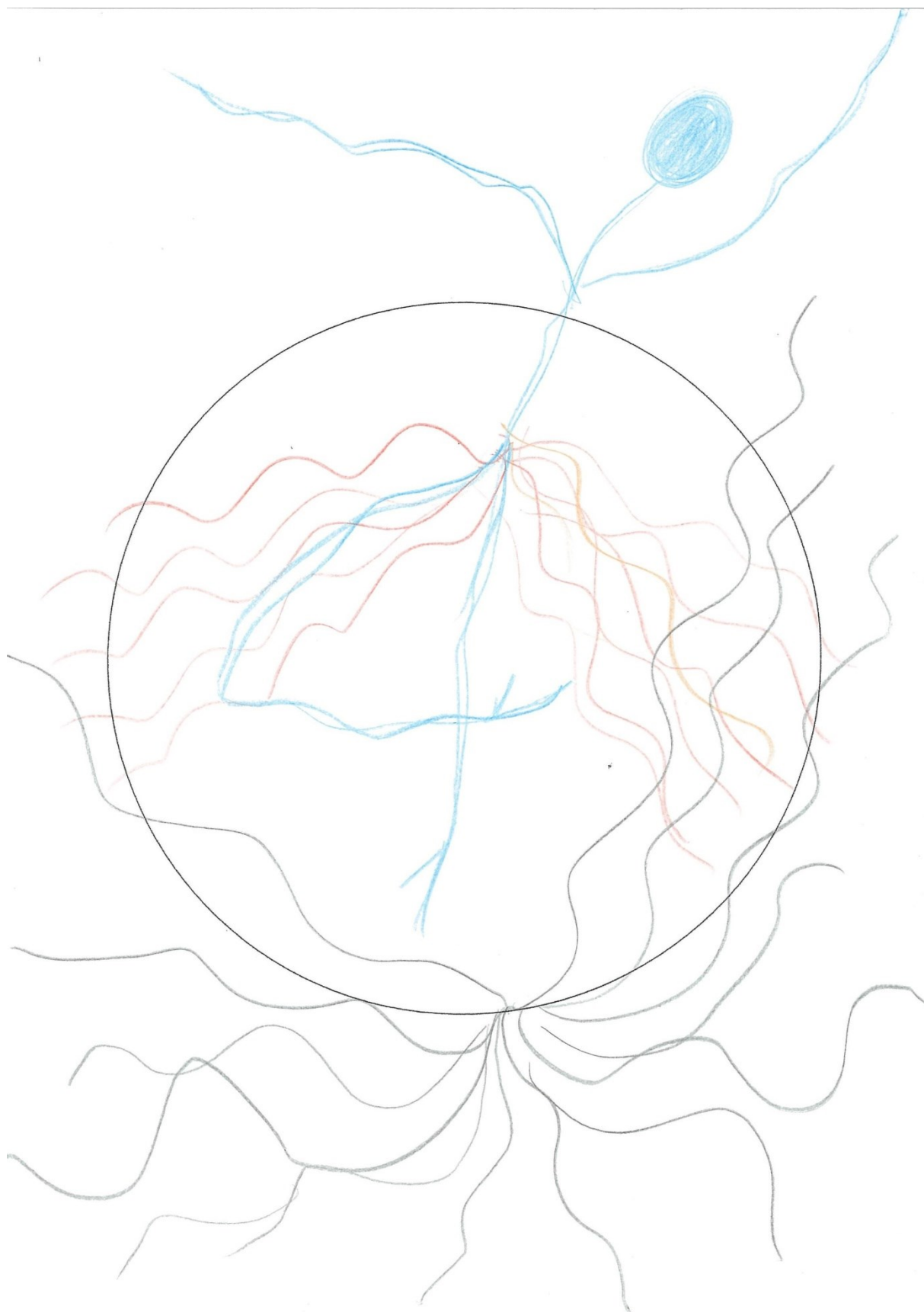
Racionalizações: “ondulação, balanço, creme”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 5



Racionalizações: “choro, berro, fogo”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 5



Racionalizações: “amálgama, vertigem, baila”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 1



Racionalizações: “vantagem, delícia, leveza”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 1



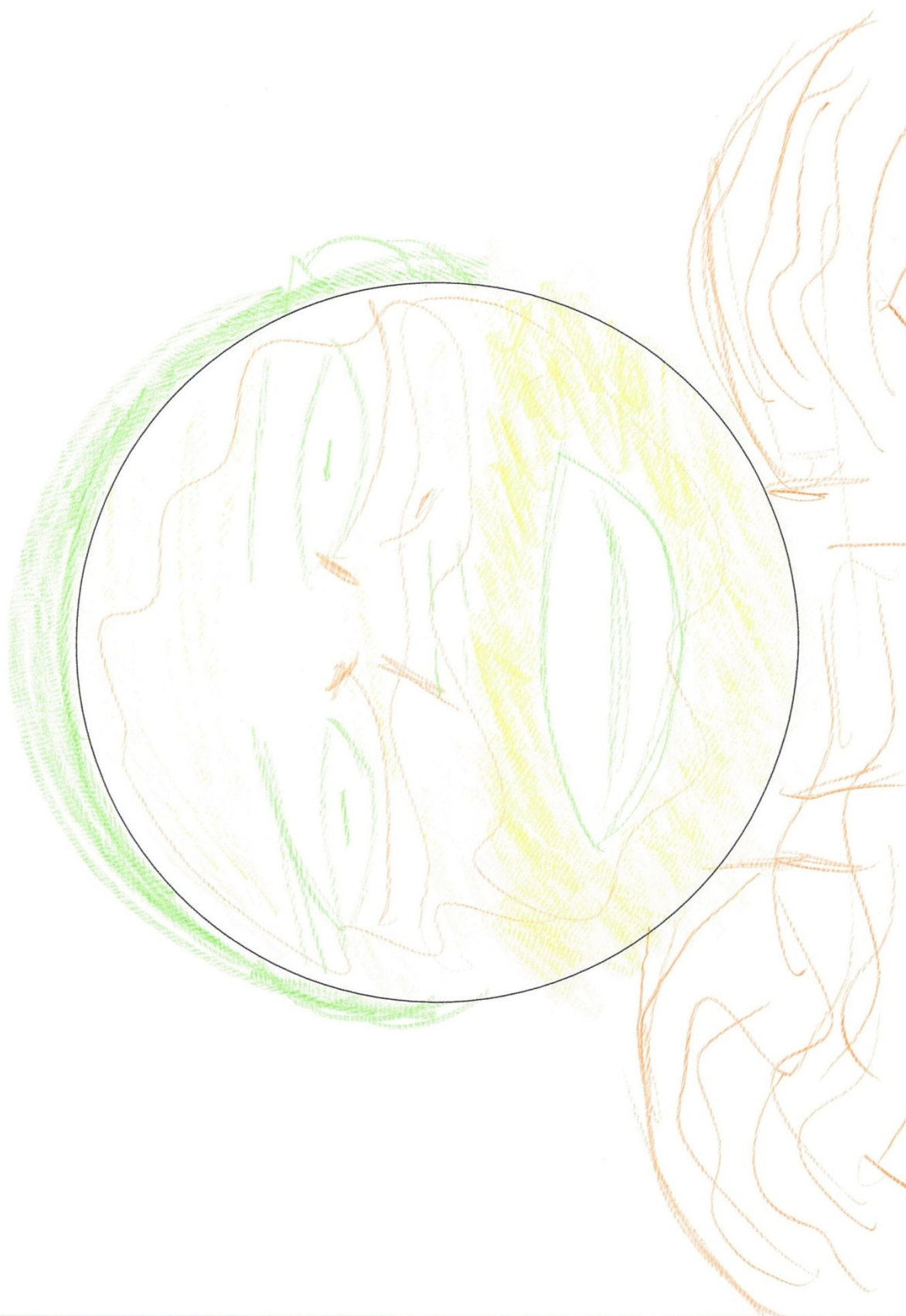
Racionalizações: “ardência, ligação, predestinação”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 1



Racionalizações: “angústia, aperto, cansaço”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 9



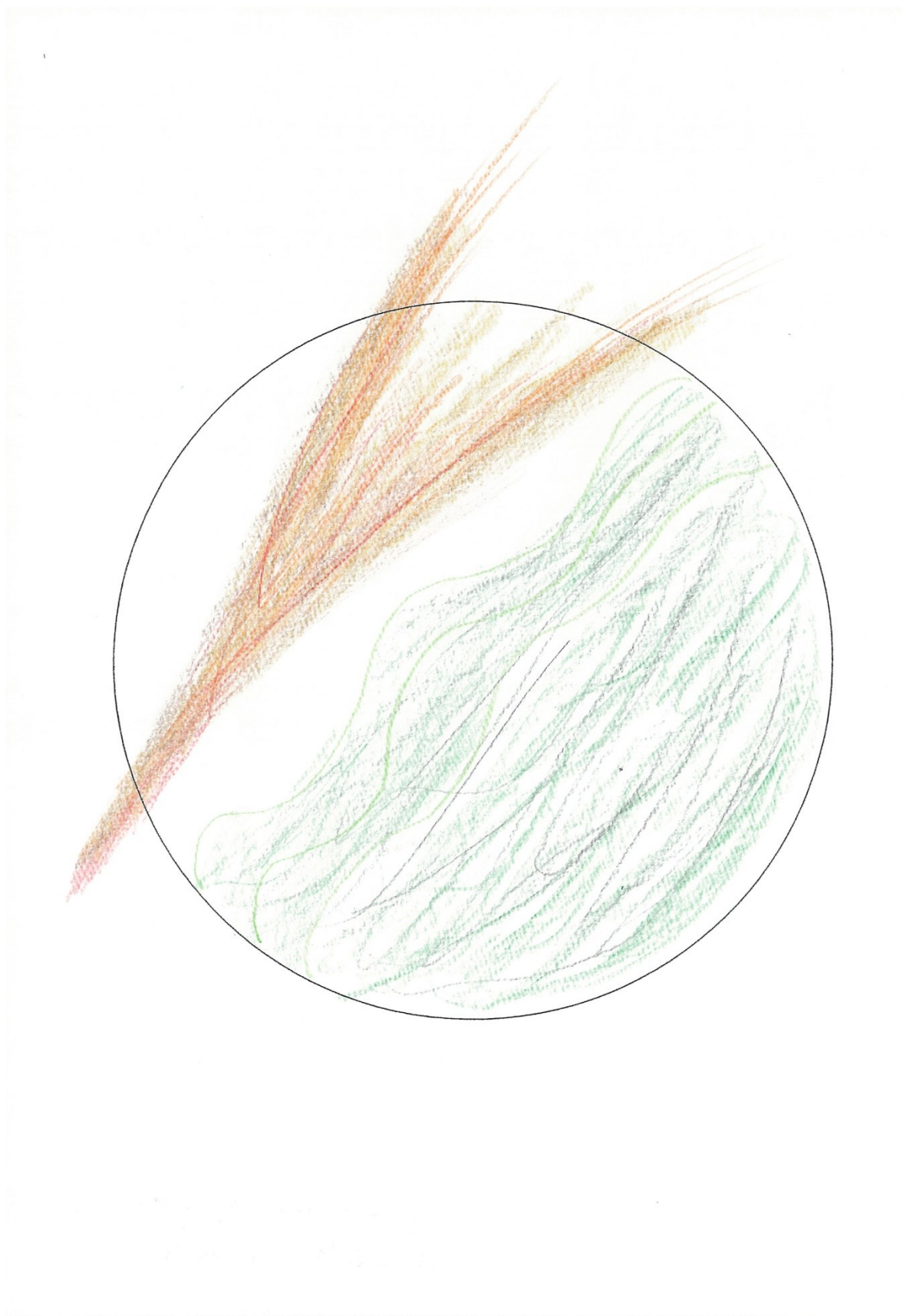
Racionalizações: “paz, serenidade, energia”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 9



Racionalizações: “dominação, sangue, destruição”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 9



Racionalizações: “cansaço, rebulício, tensão”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 3



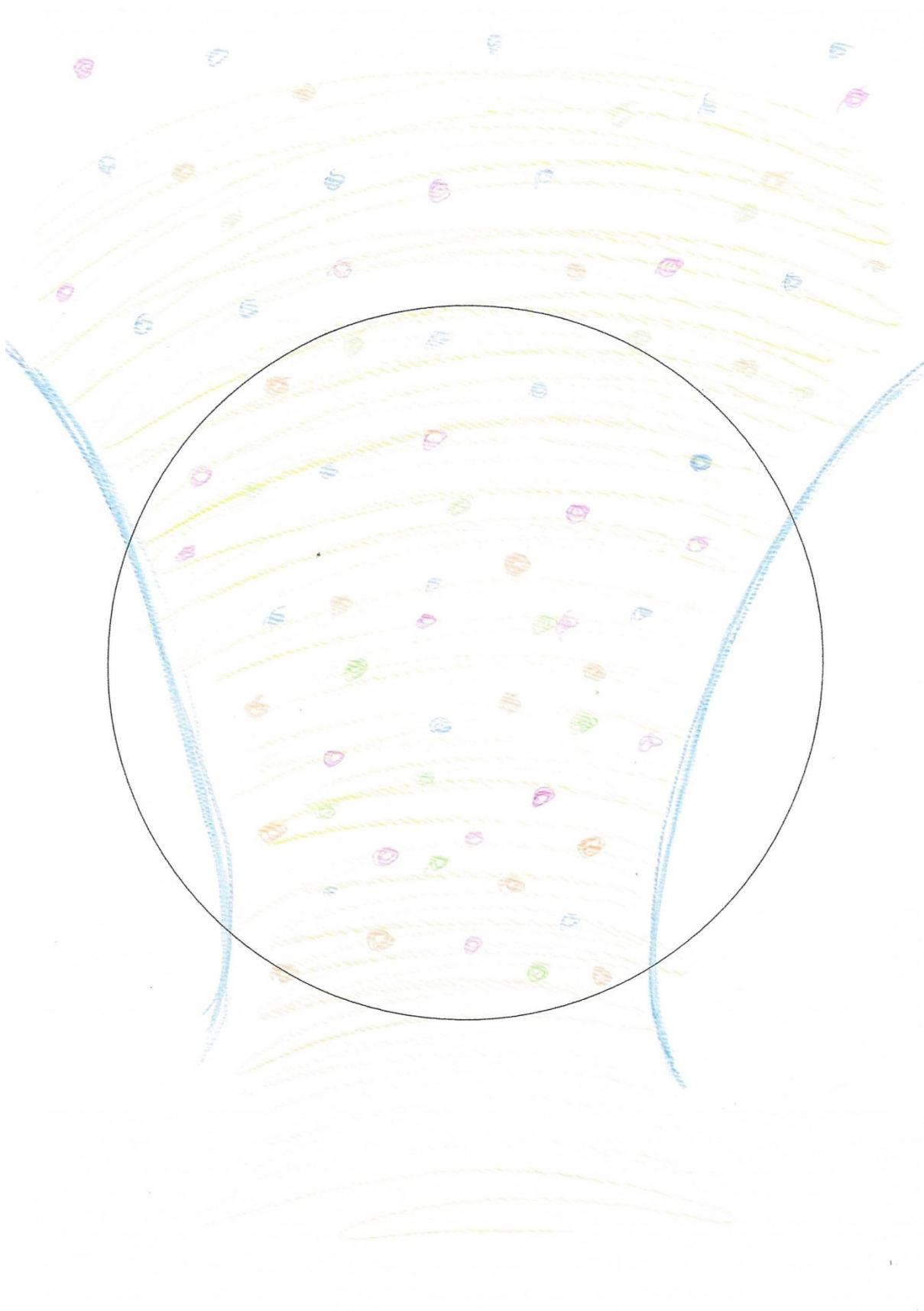
Racionalizações: “calma, relaxada, paz”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 3



Racionalizações: “raiva, dor, entranhas”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 3



Racionalizações: “circuito, movimento, meta”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 2



Racionalizações: “libertação, expansão, abertura”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

Participante 2



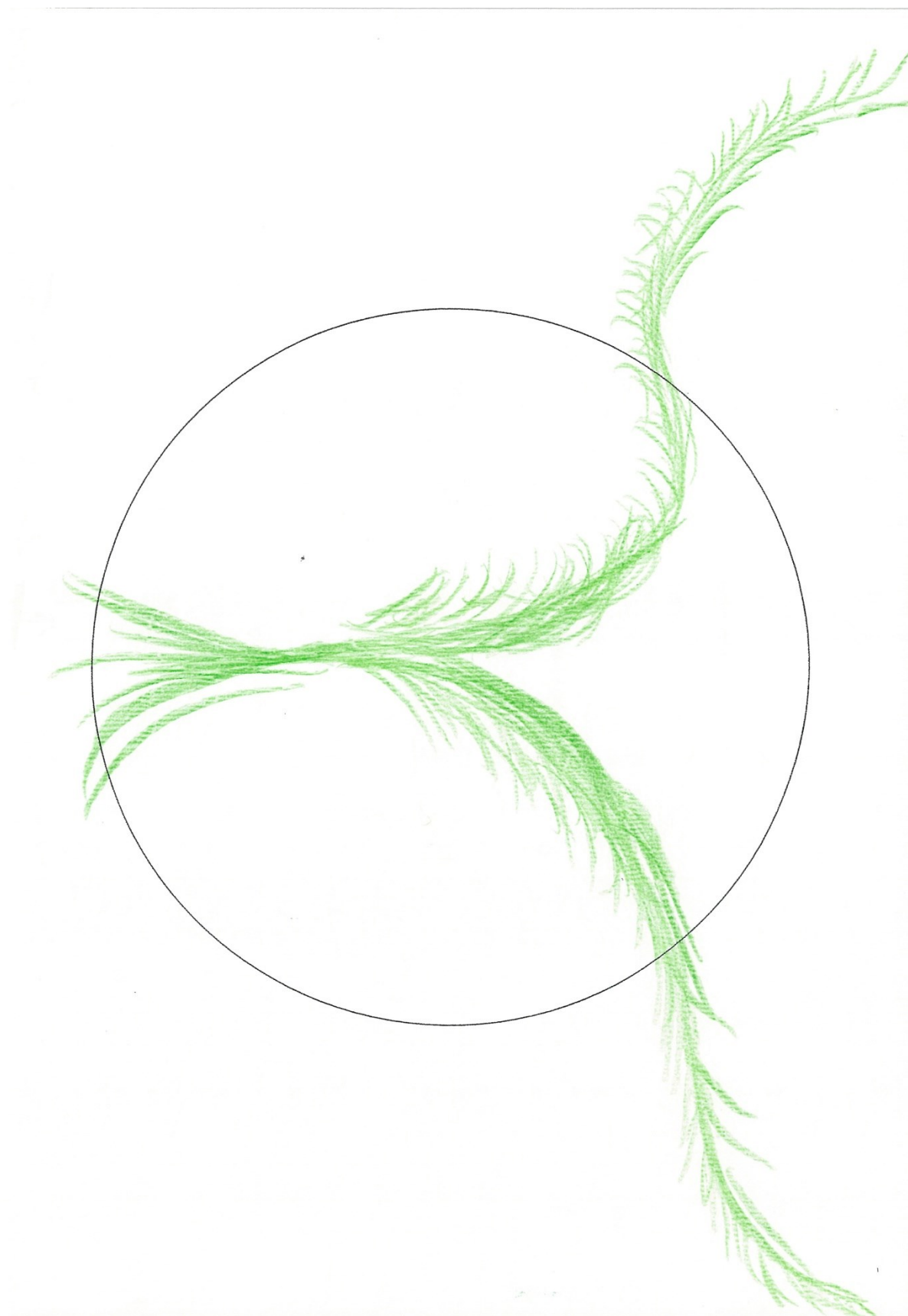
Racionalizações: “fúria, nó no coração, dor, trêmula”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 2



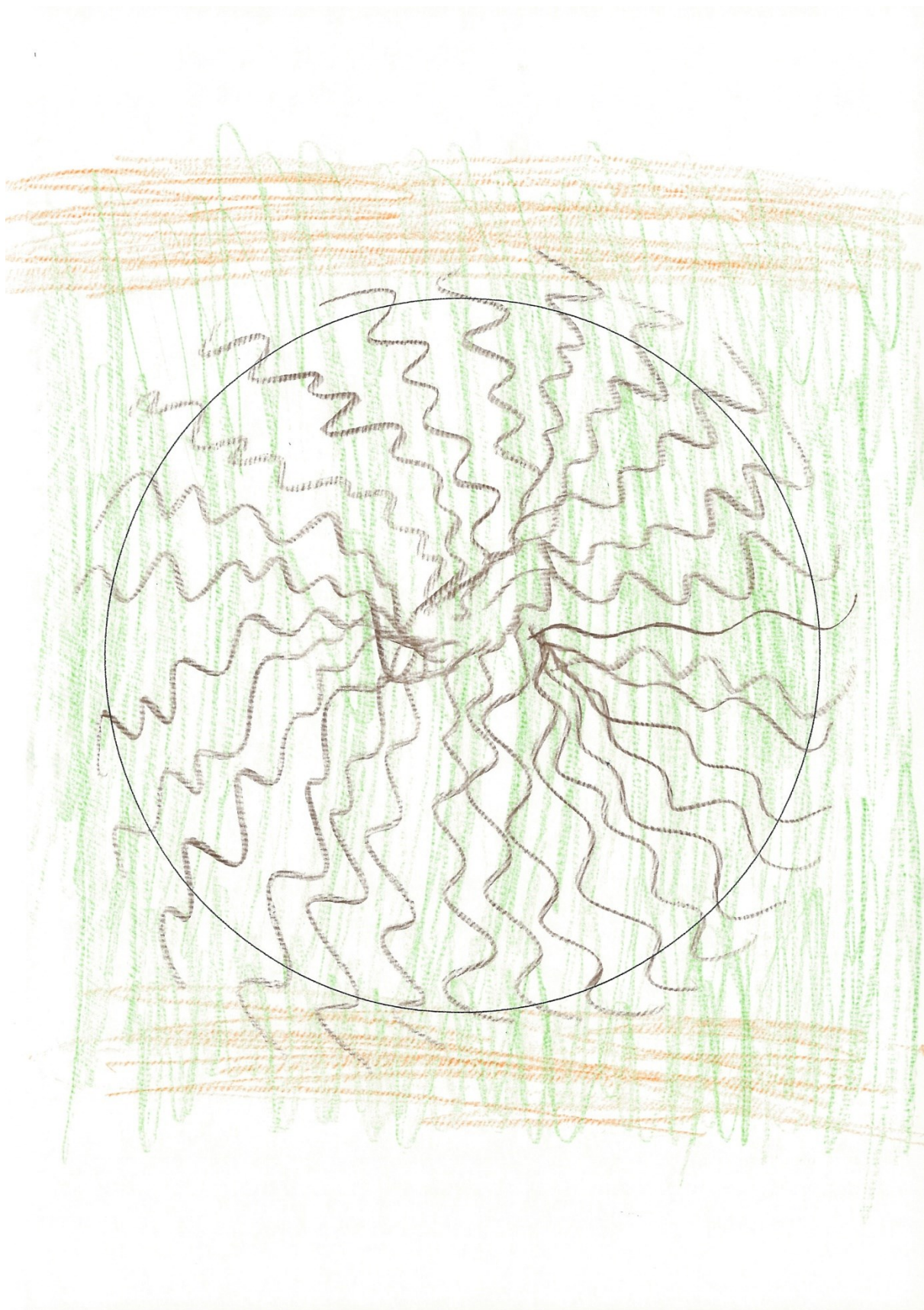
*Racionalizações: “desilusão, fraqueza, esperança”
Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano
Participante 4*



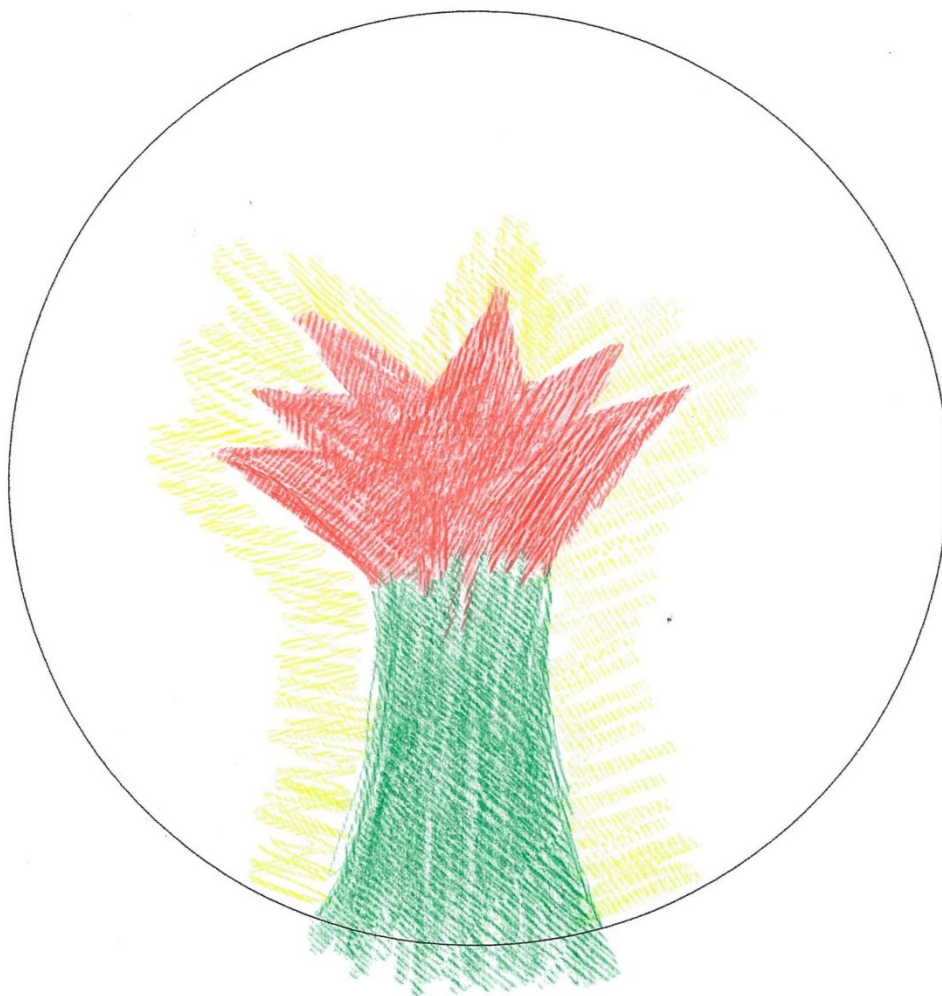
Racionalizações: “sucesso, empenho, serenidade, controlo”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

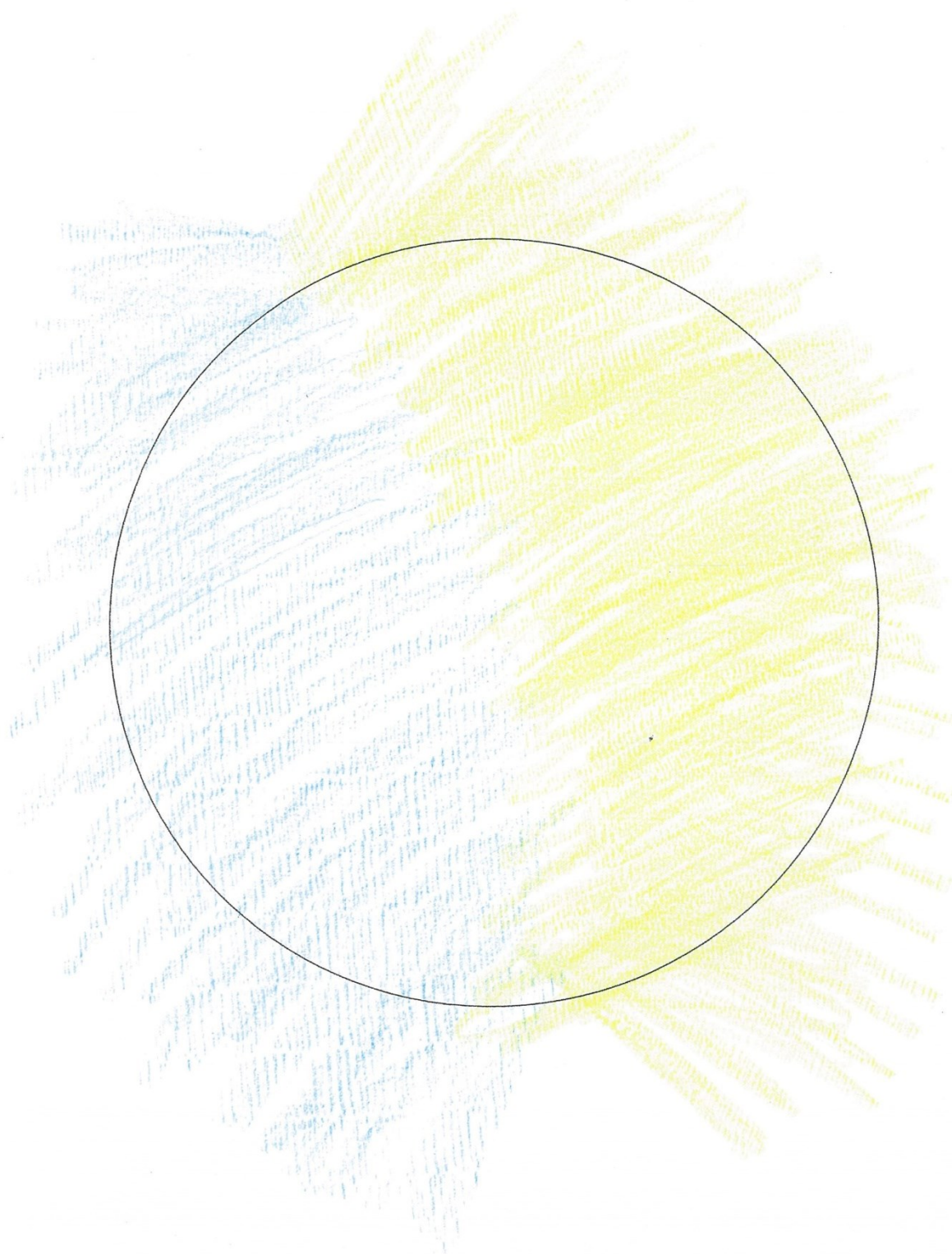
Participante 4



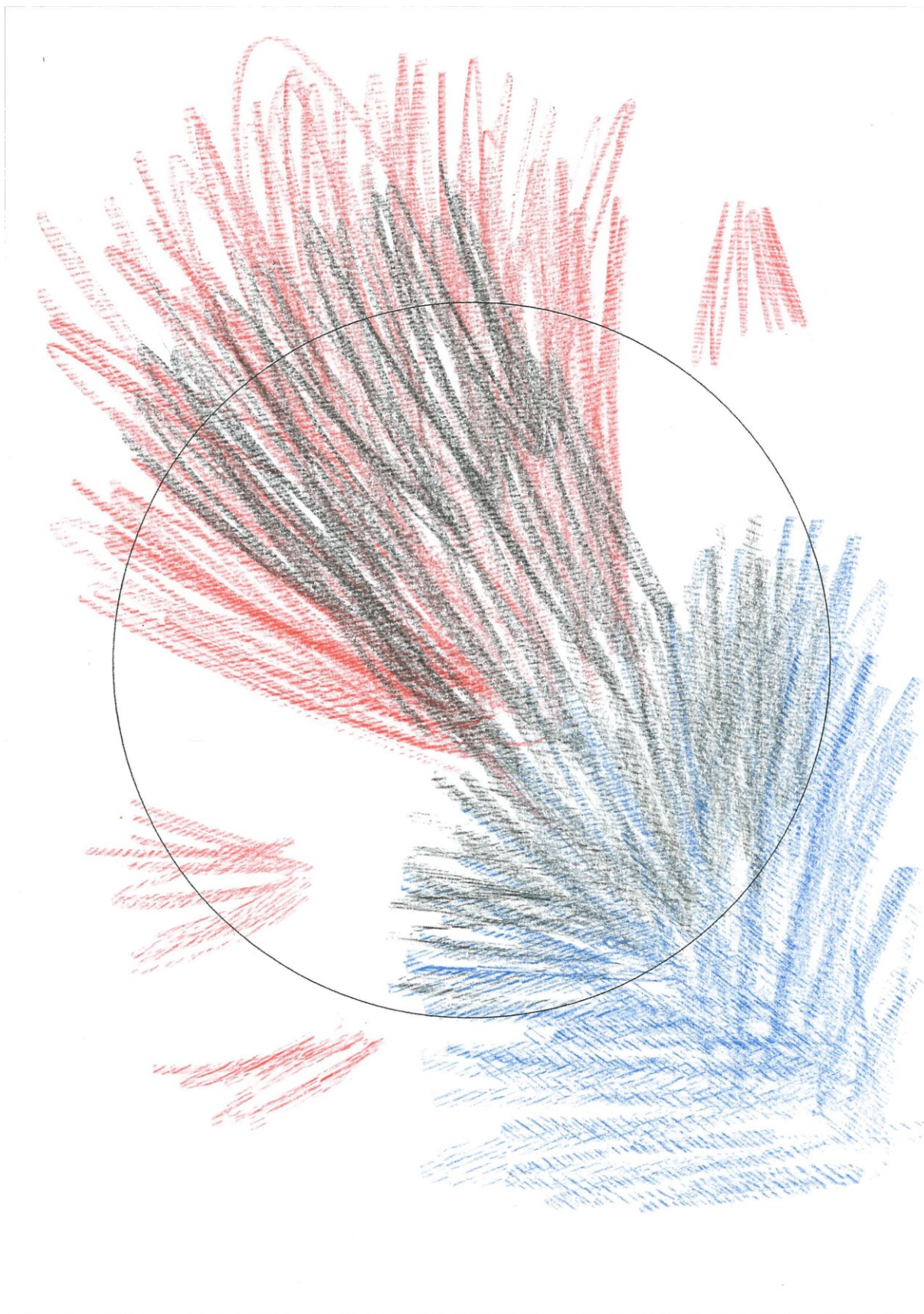
Racionalizações: “raiva, energia, vingança”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 4



Racionalizações: “alegre, amor”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 8



Racionalizações: “liberdade, aberta”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 8



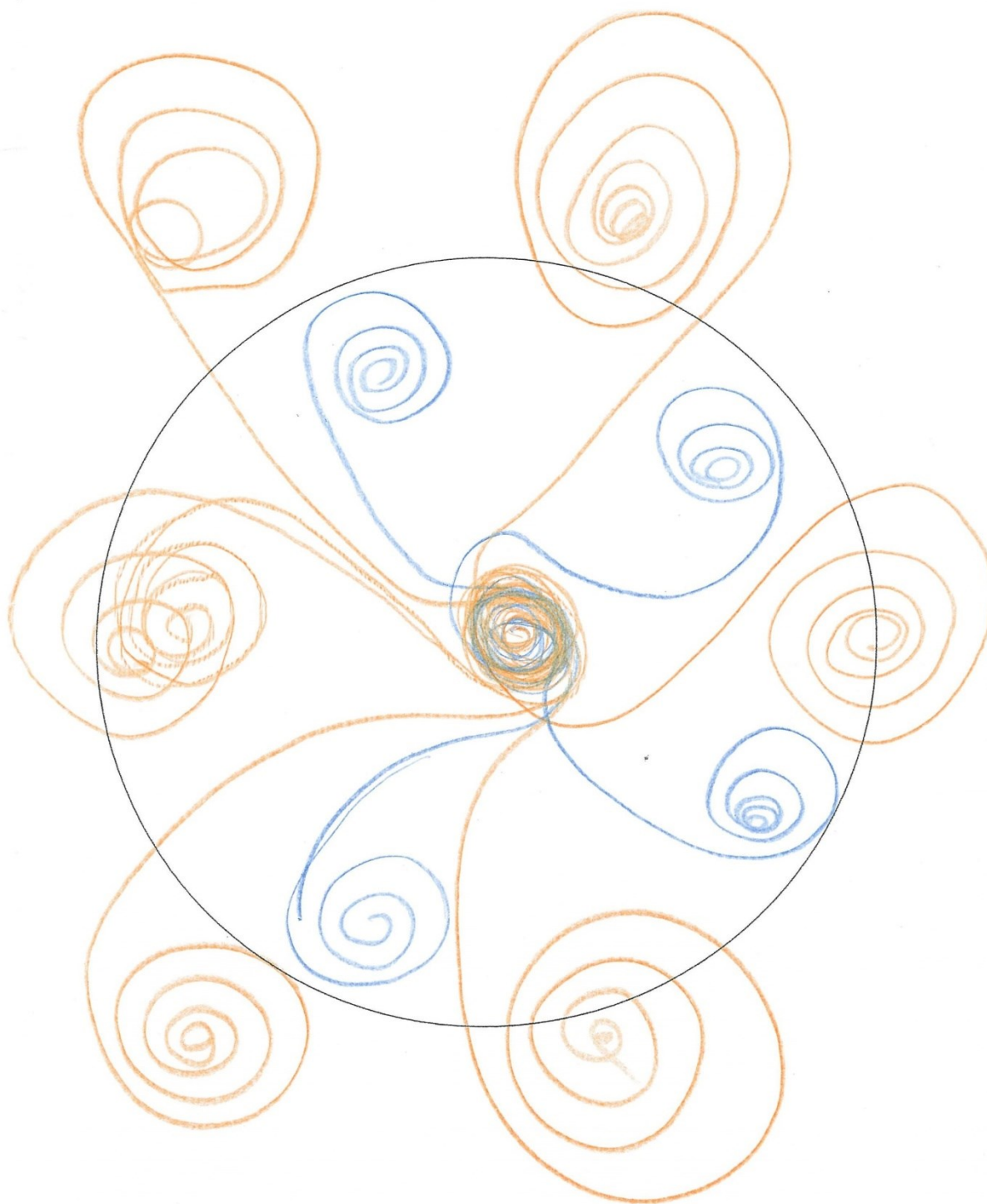
Racionalizações: “revolta, raiva, aberta”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 8



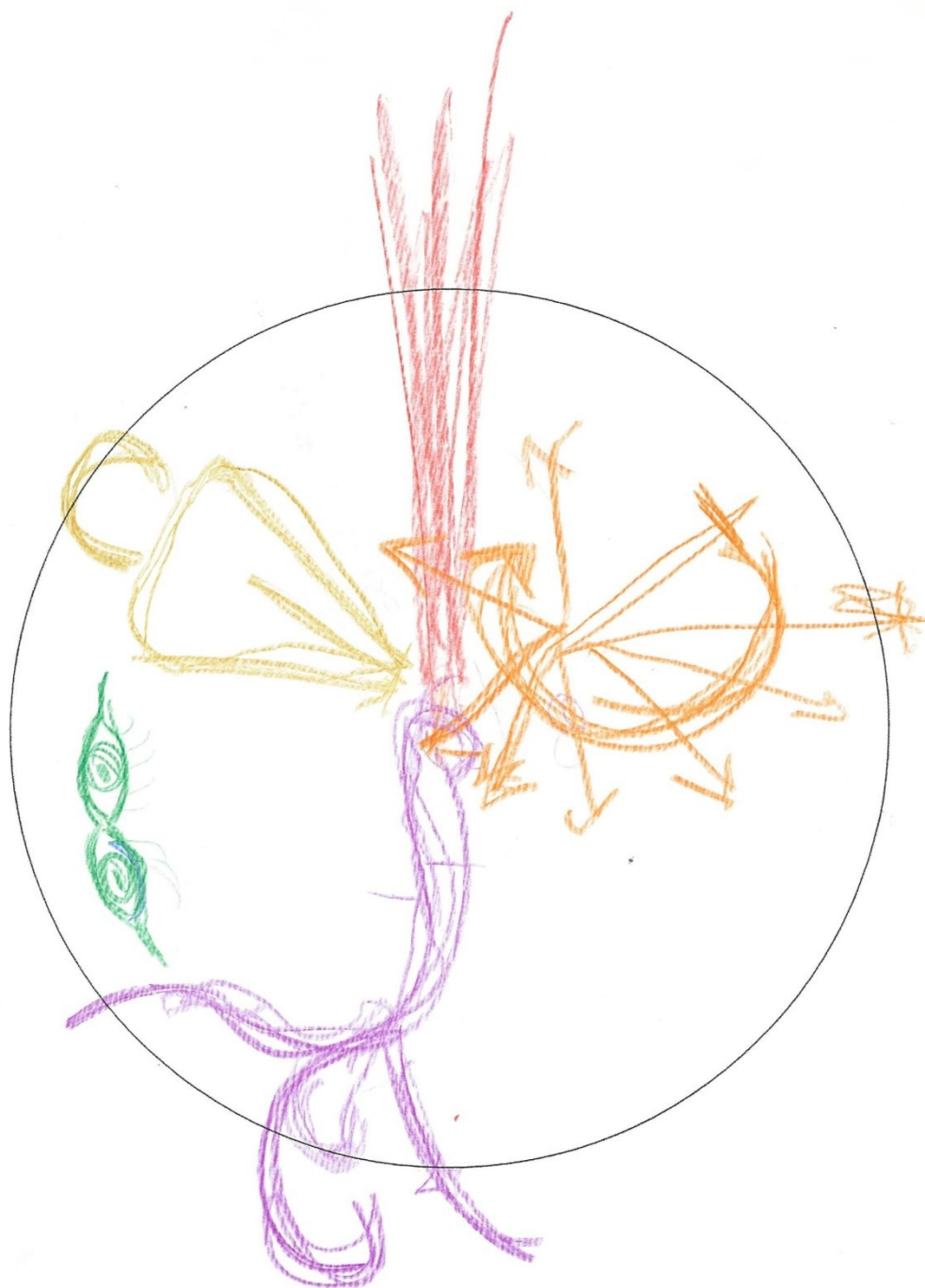
Racionalizações: “ouvidos moucos, vermelho cereja, poluição, cabeça pesada”

Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano

Participante 7



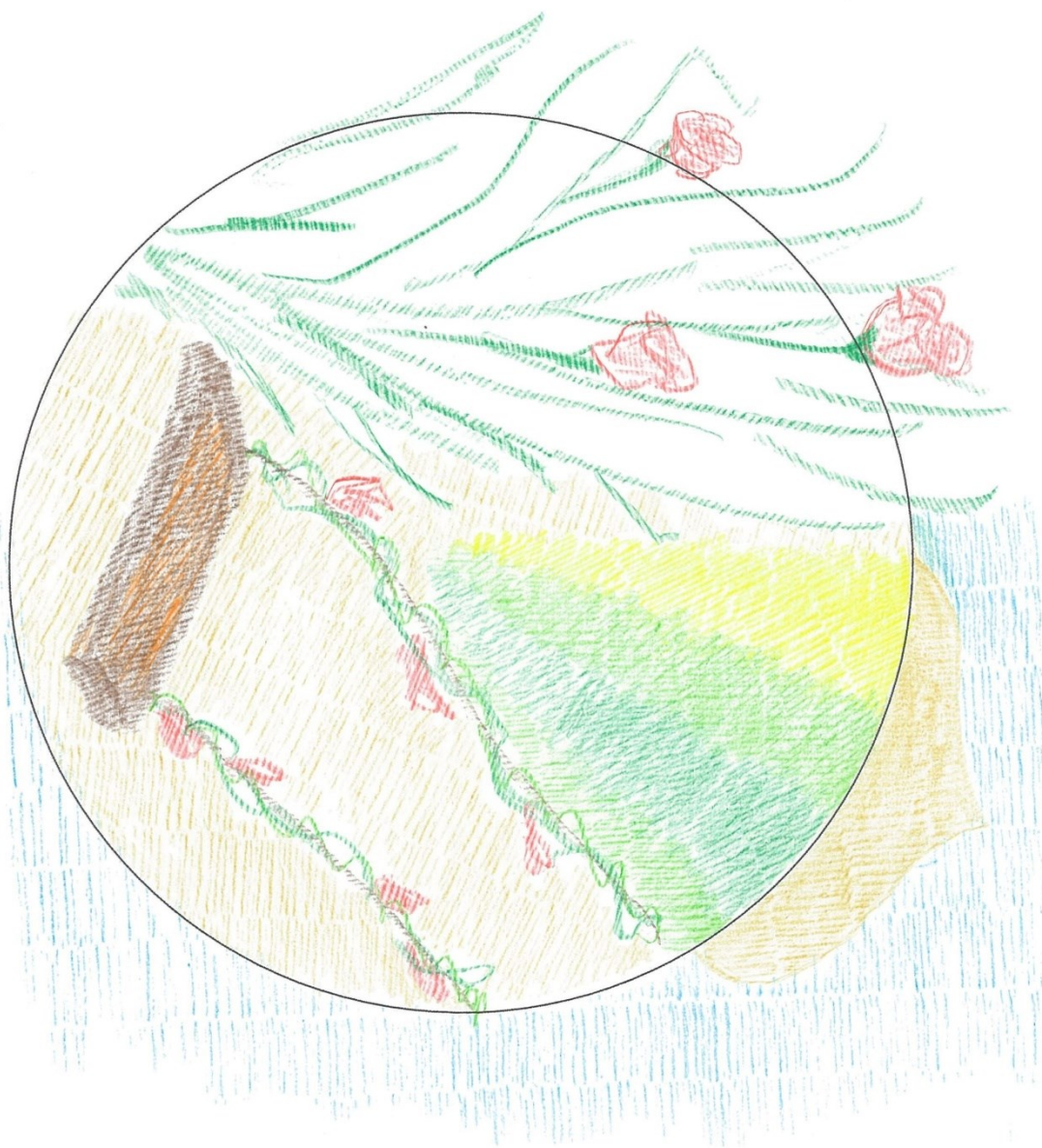
Racionalizações: “relaxamento, reconforto, cores, calor”
Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye
Participante 7



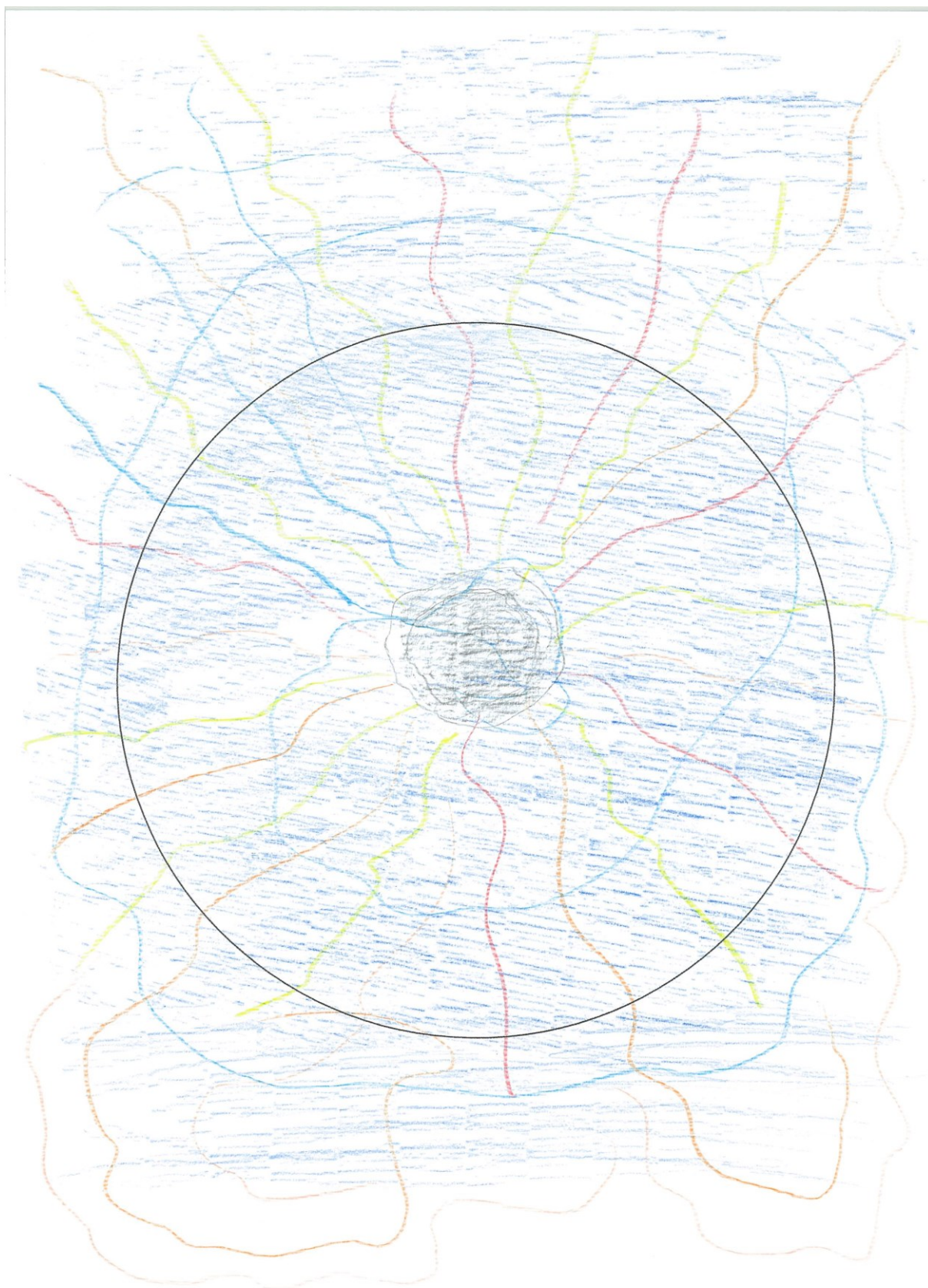
Racionalizações: “mulher rendida, força, confronto, ataque”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 7



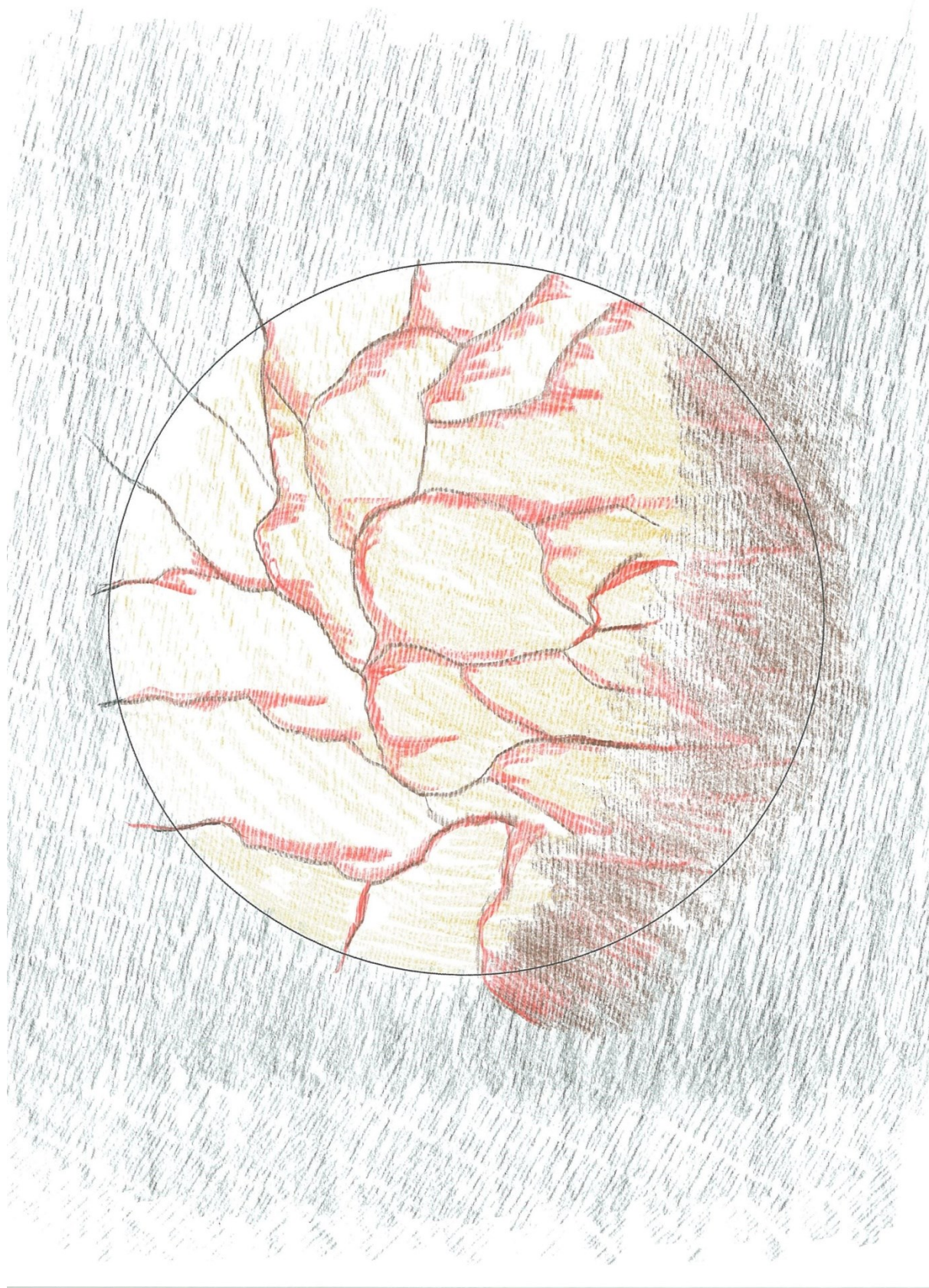
*Racionalizações: “liberdade, introspeção, alívio”
Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano
Participante 6*



Racionalizações: “corpo, veias, nervos, caleidoscópio”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

Participante 7



Racionalizações: “dor, sangue, fogo”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 7

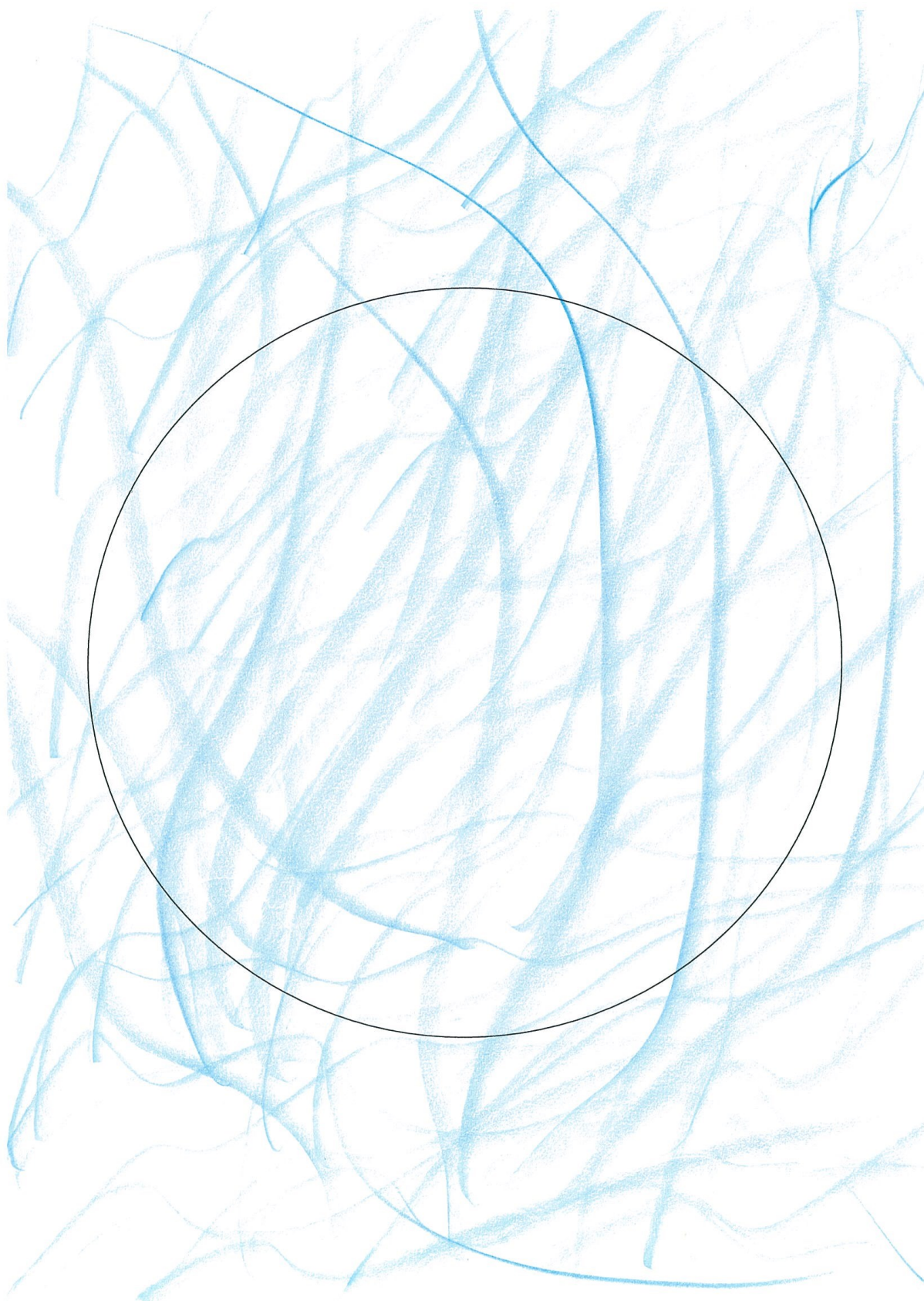
● **Terceira Fase**



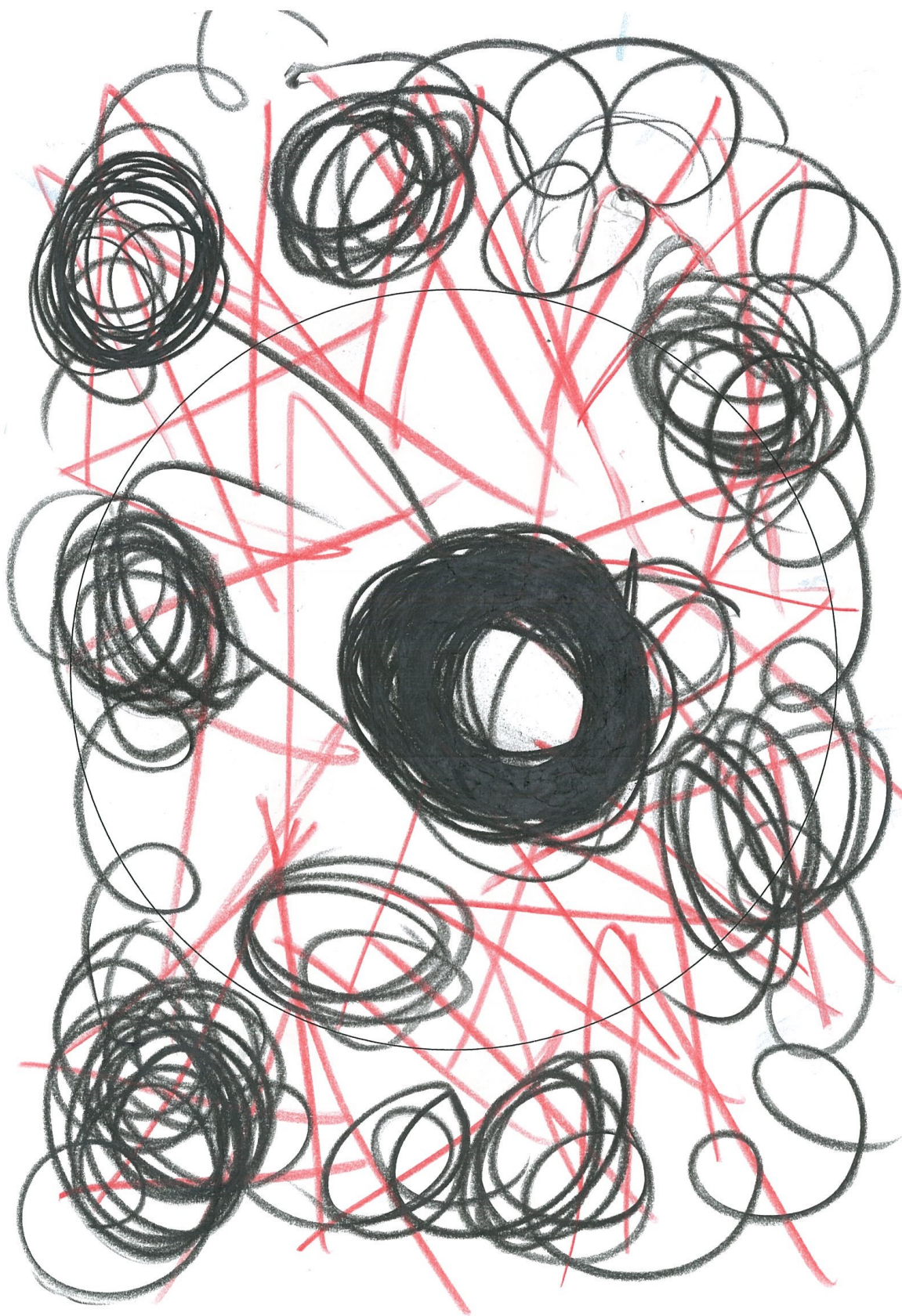
Racionalizações: “contente, entusiasmada, esperançosa, conetada”

Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano

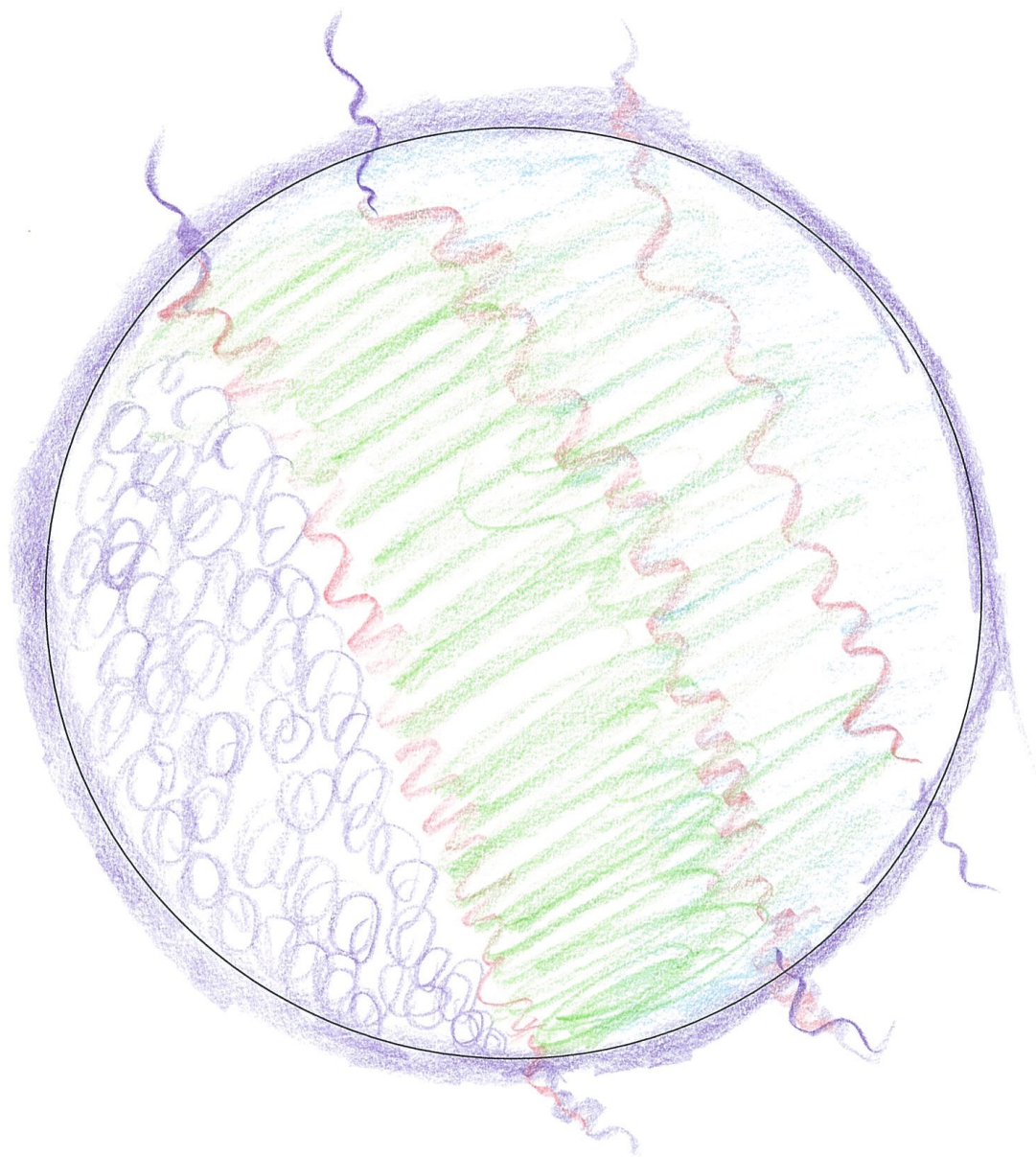
Participante 11



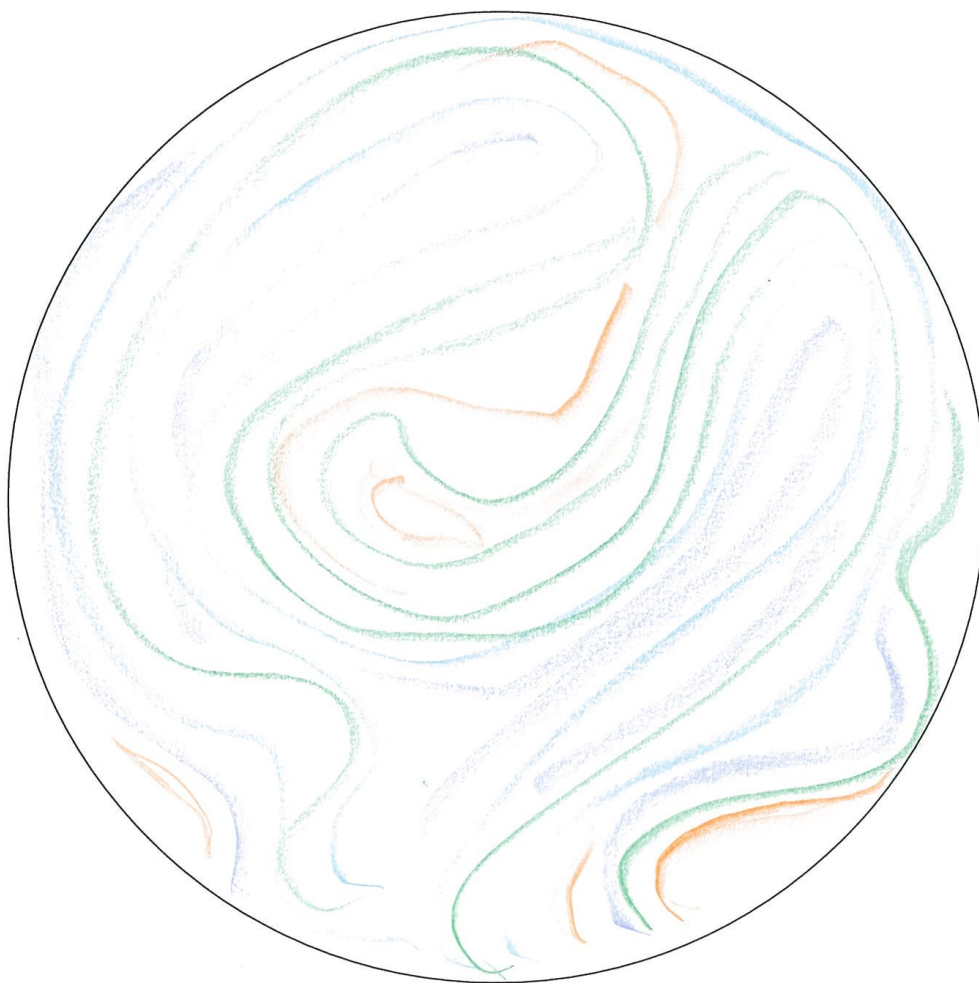
Racionalizações: “saciedade, conscientização, amplitude”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 11



*Racionalizações: “medo; solidão; indignação; vontade de correr, gritar!”
Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico
Participante 11*



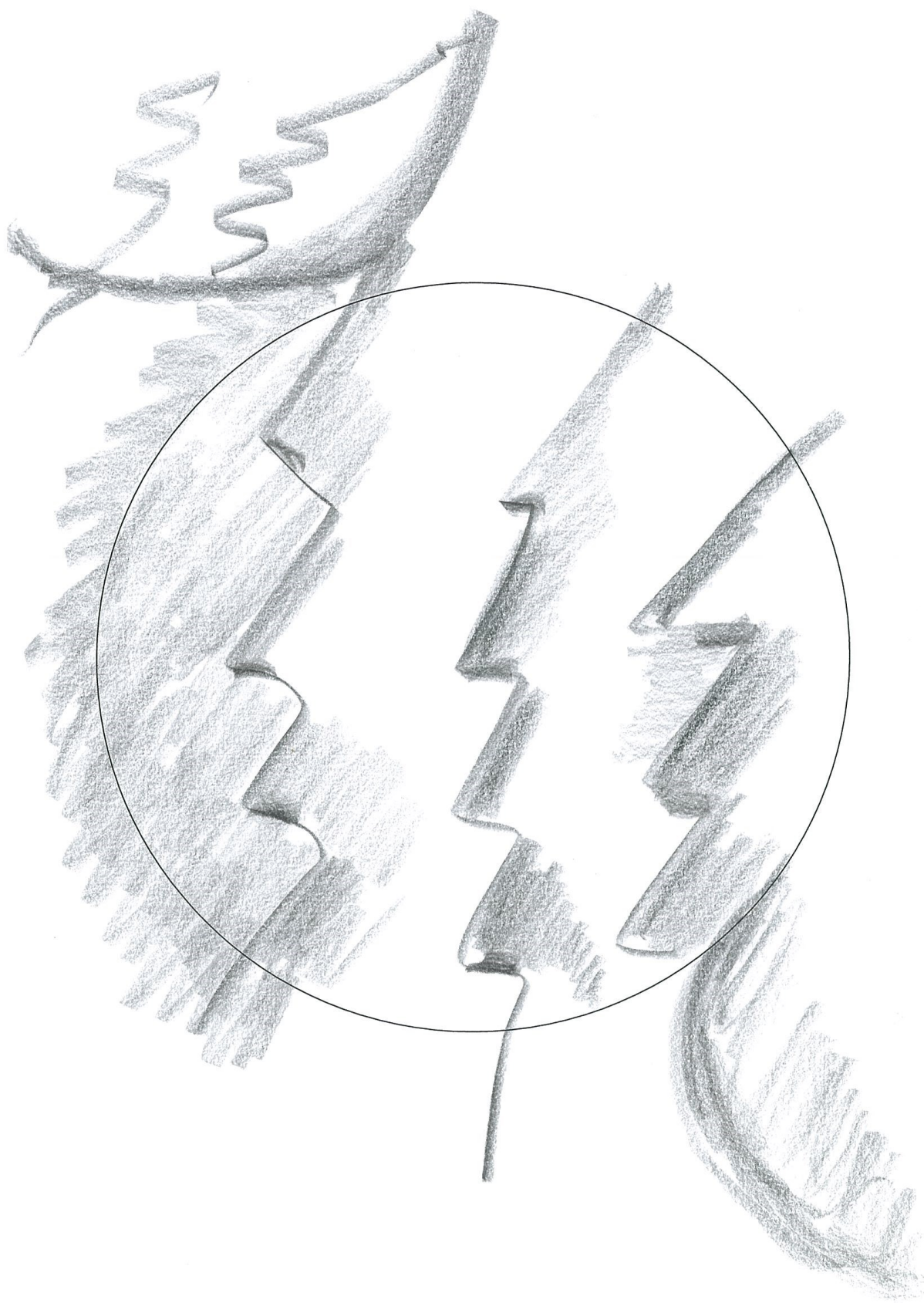
*Racionalizações: “serenidade e lenta dividida”
Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano
Participante 15*



Racionalizações: “harmonia, união, serenidade”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

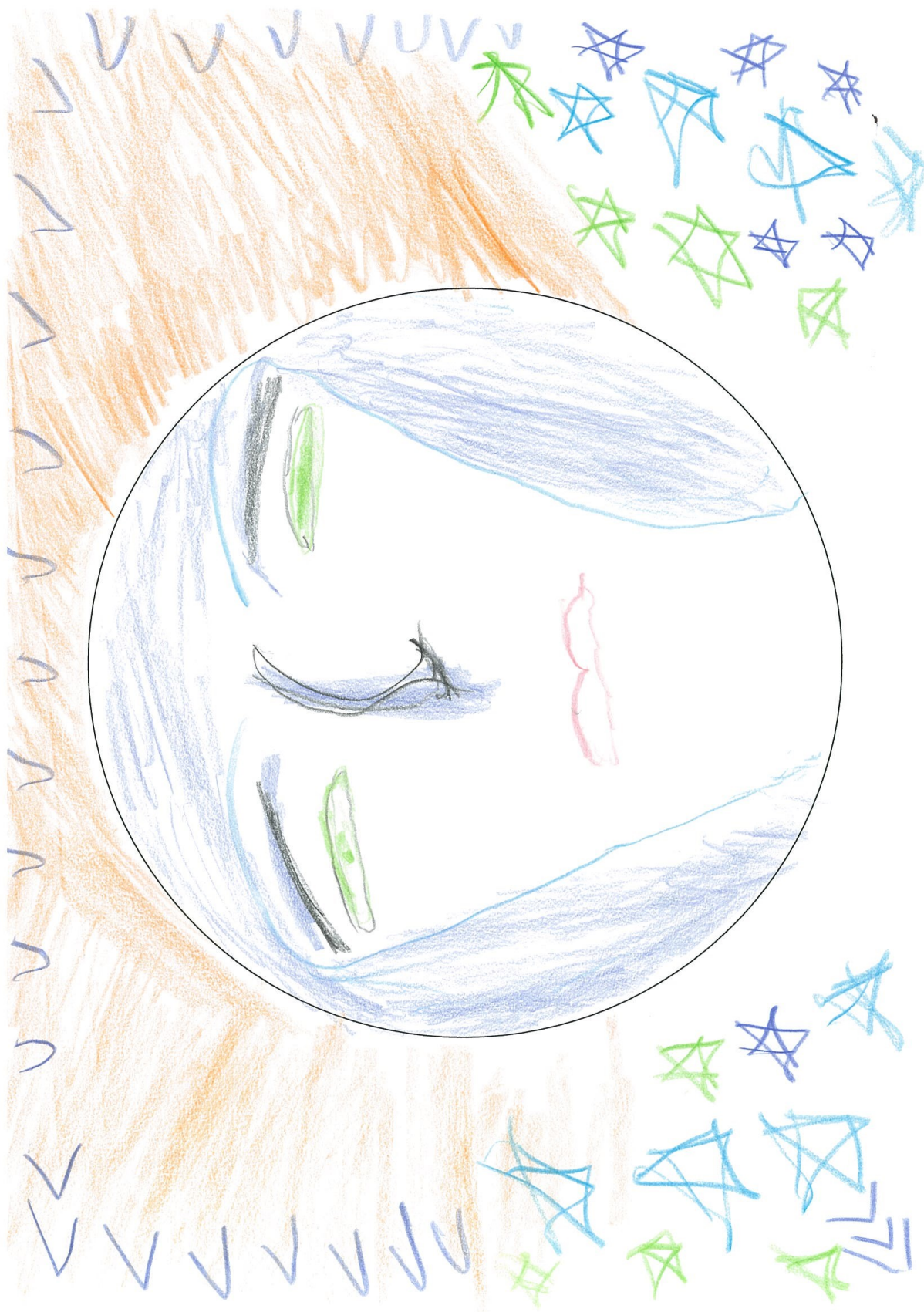
Participante 15



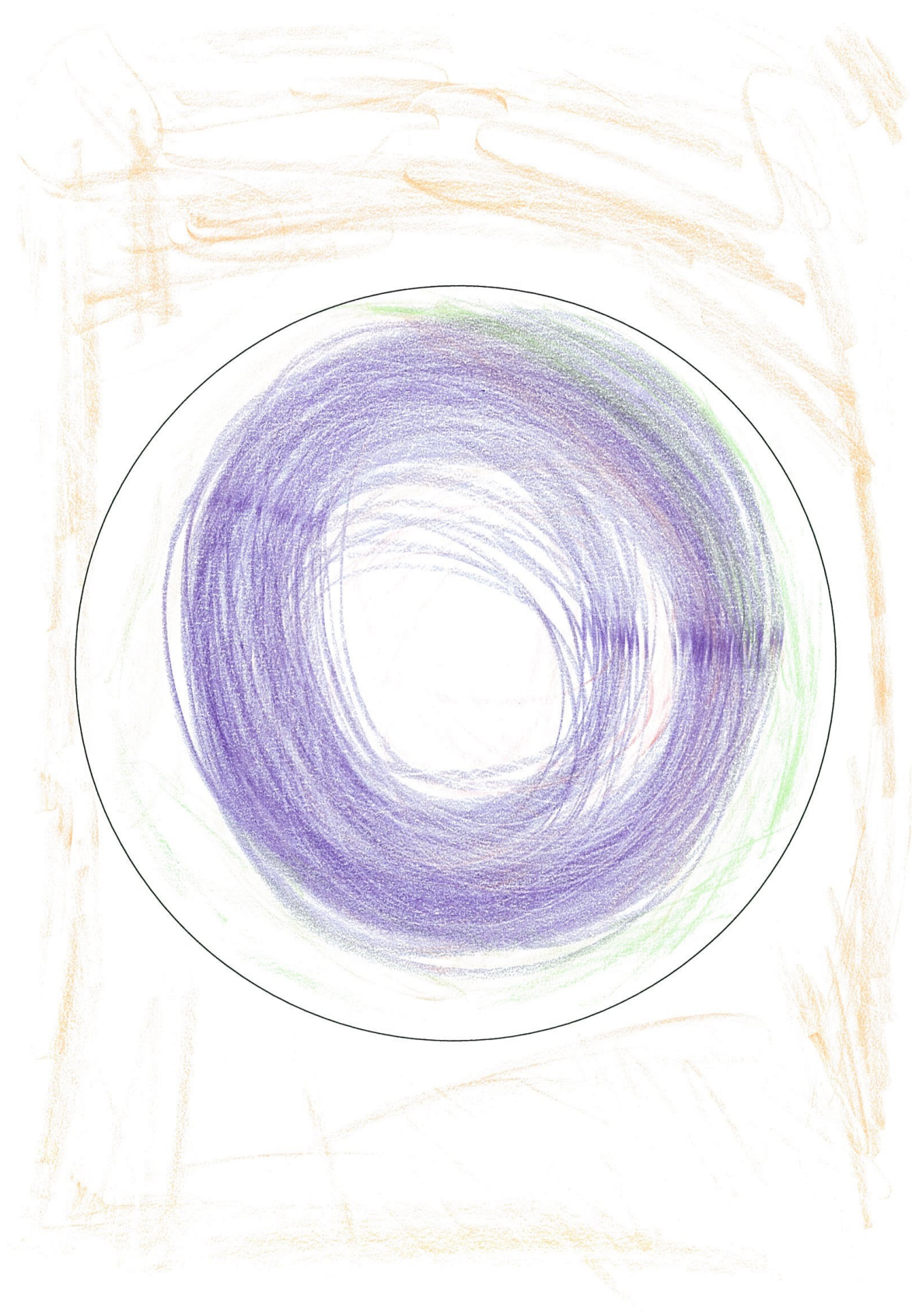
Racionalizações: “tristeza, corte, despedaçada”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 15



Racionalizações: “felicidade, inteira, atenta”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 14



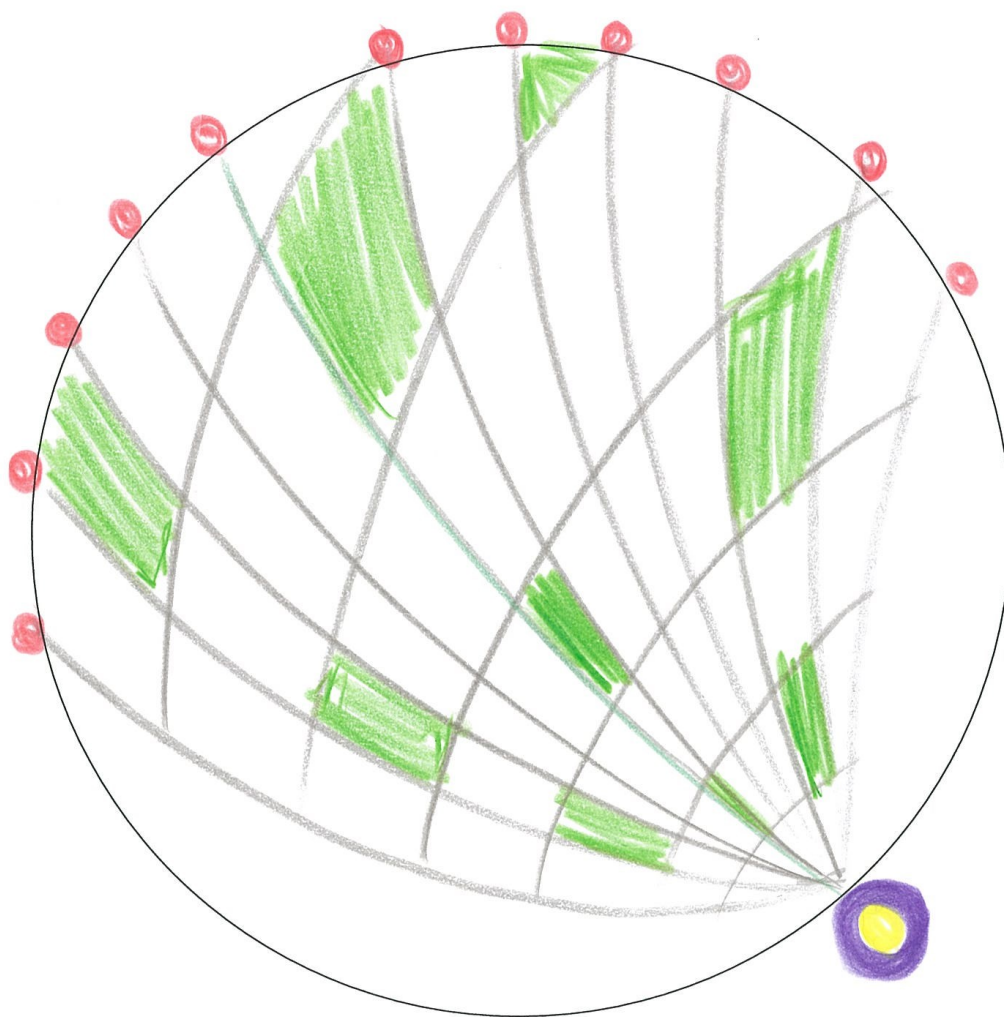
Racionalizações: “consciência, expansão, gratidão”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

Participante 14



Racionalizações: “dor, perda, raiva, tristeza”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 14



Racionalizações: “acelerado, explosivo, elétrico”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 10



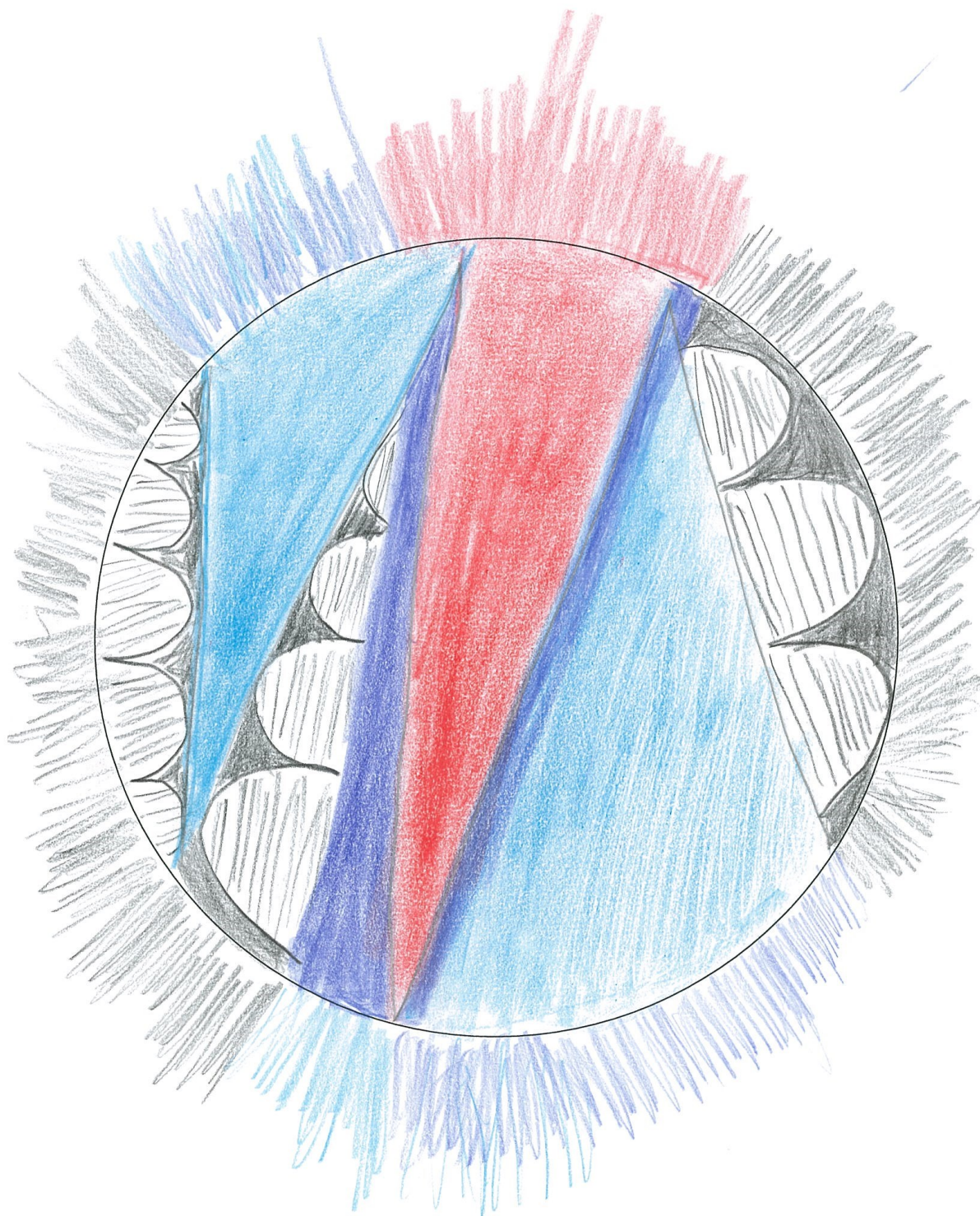
Racionalizações: “centrado na coluna, relaxado na mente, indisposto”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

Participante 10



Racionalizações: “cansado, infeliz, buscando forma de amenizar”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 10



Racionalizações: “aérea, fogo, tranquila”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 13



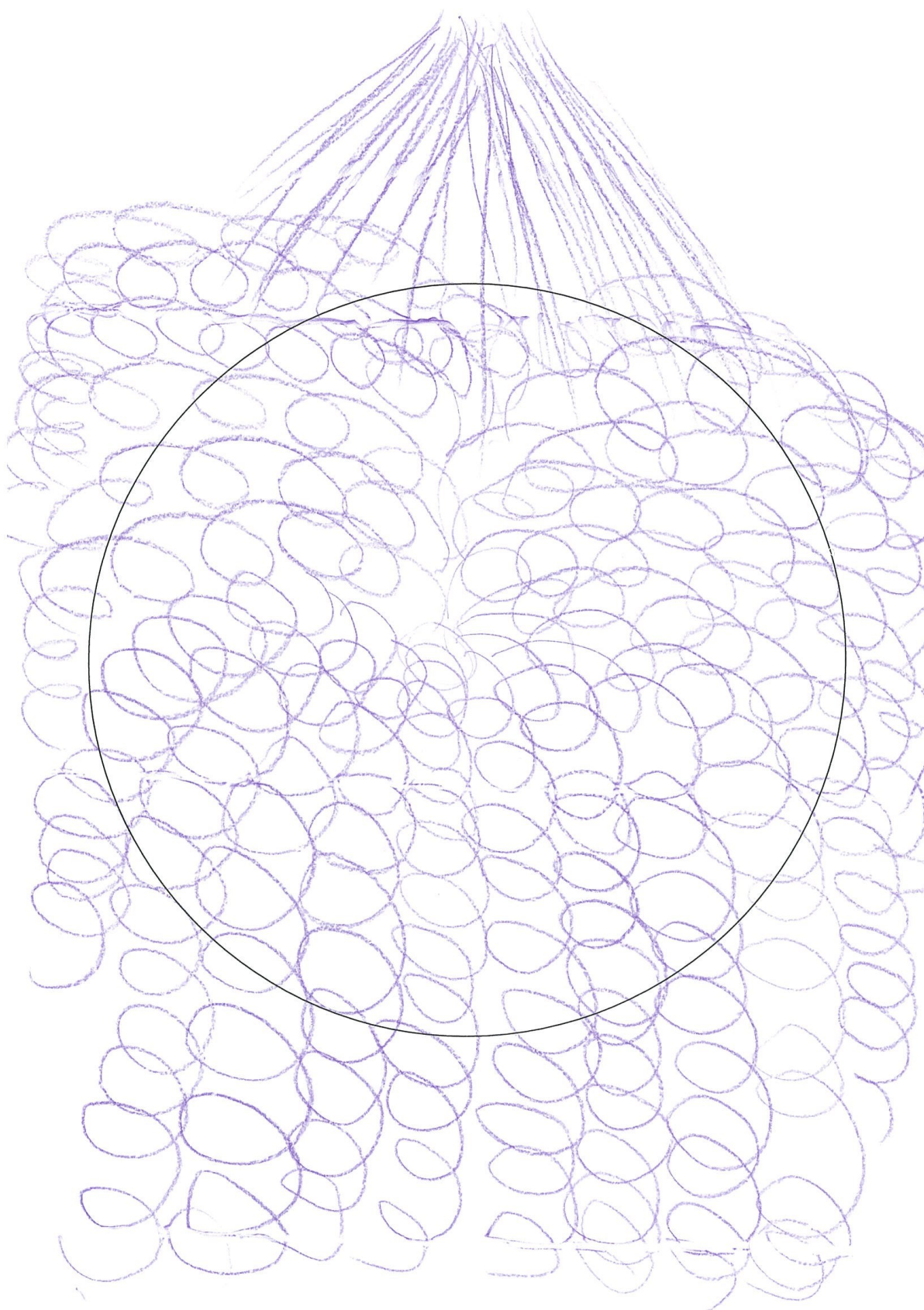
Racionalizações: “relaxada, paz, energizada”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Kum Nye*
Participante 13



Racionalizações: “sofrida, dolorida, vazia”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 13



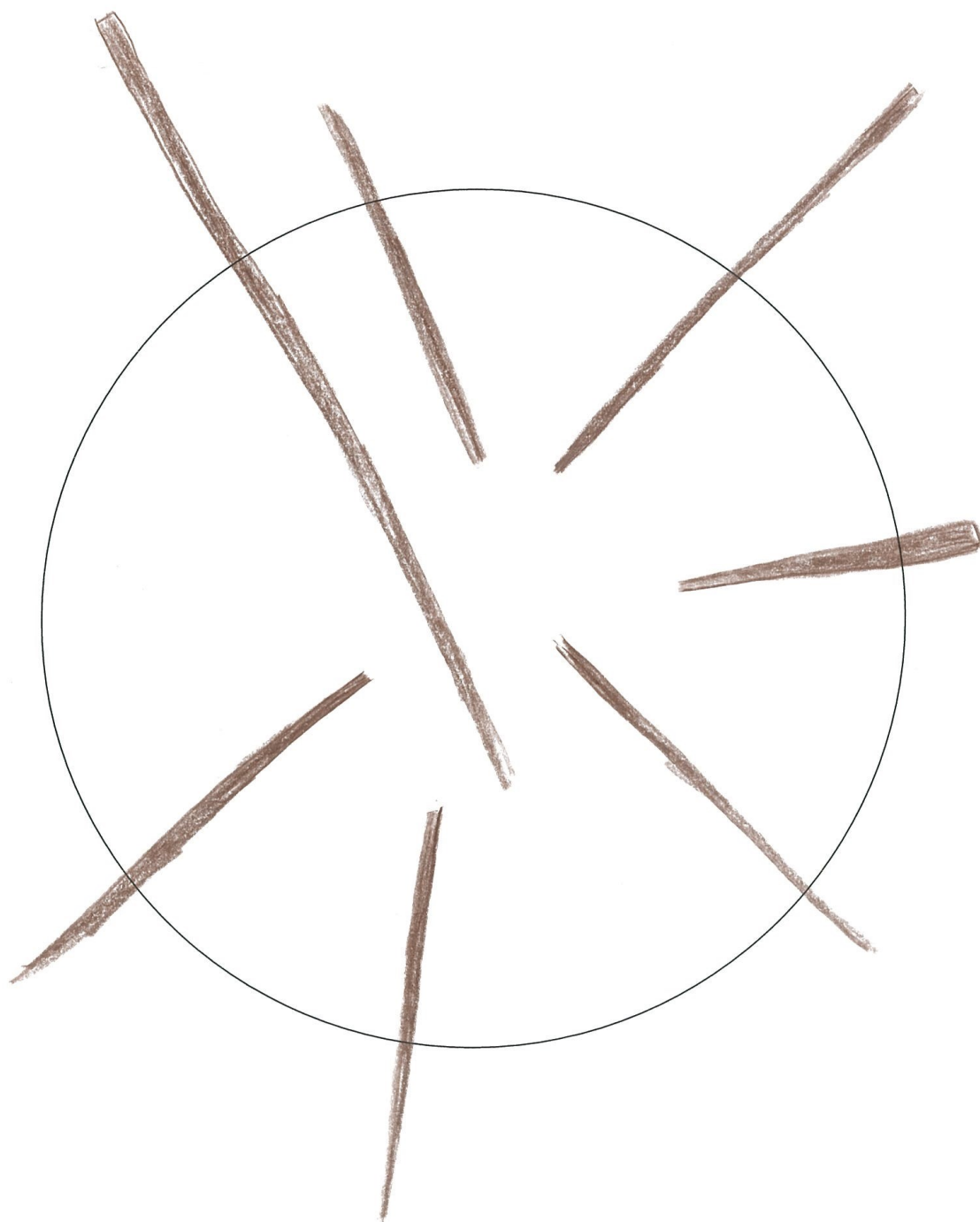
Racionalizações: “múltipla, precisão, inquietação”
Exemplo de uma Imagem em Estado Quotidiano
Participante 16



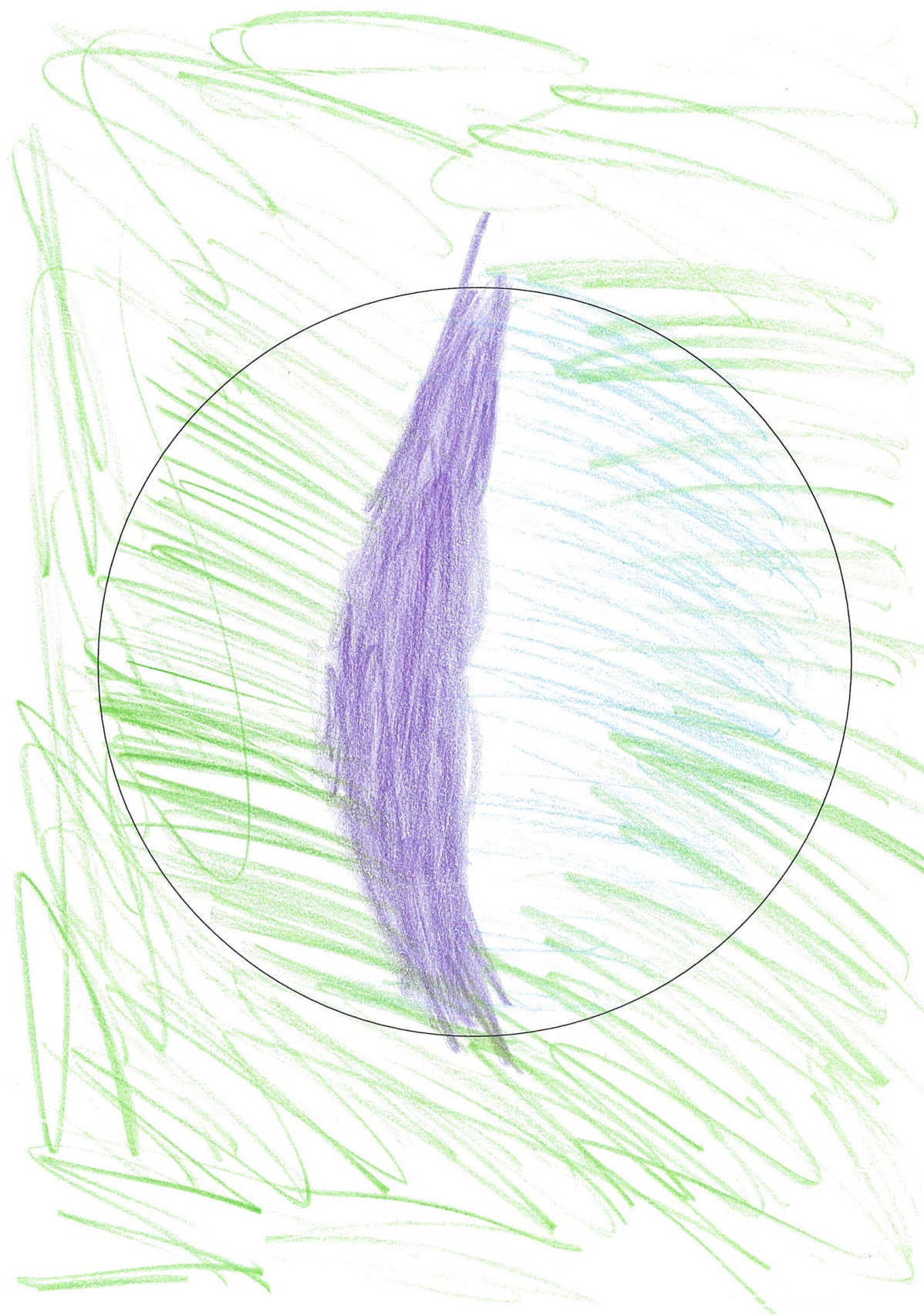
Racionalizações: “sopro, tratamento, consciência”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

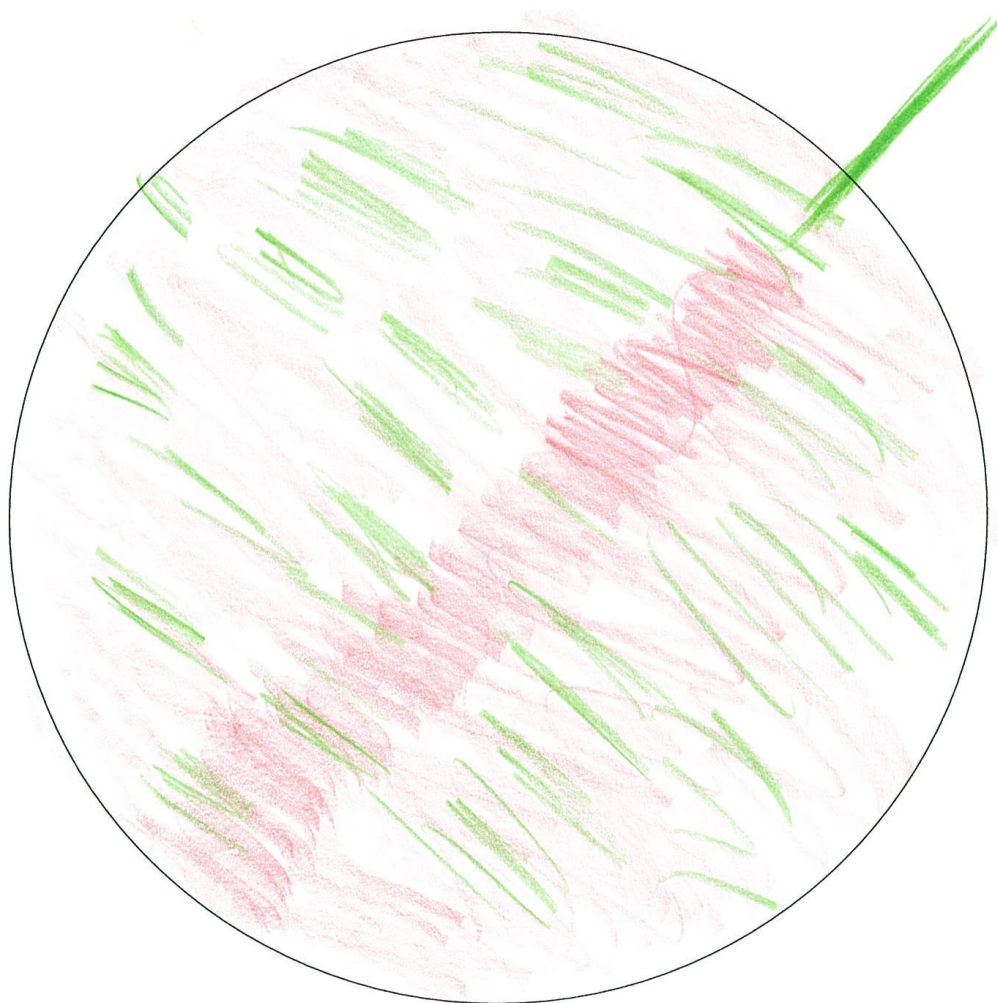
Participante 16



Racionalizações: “dor, amargura, solidão”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Artístico*
Participante 16



Racionalizações: “inquieta, abafada, recetível”
Exemplo de uma *Imagem em Estado Quotidiano*
Participante 12



Racionalizações: “tranquila, apaziguada, disponível”

Exemplo de uma Imagem em Estado Kum Nye

Participante 12



Racionalizações: “sofrimento, revolta, solidão”

Exemplo de uma Imagem em Estado Artístico

Participante 12

Anexo 06: Racionalizações dos Estados – Primeira e Terceira Fases

▪ Primeira Fase

• Participante 1

- 12.04.2013: XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

- 15.04.2013: Faltou

- 17.04.2013

Estado Quotidiano: linhas paralelas, barulho dentro da cabeça, panóplia.

Estado Kum Nye: O sol está no meu 4º crescente. A minha cabeça está estendida ao sol.

A minha cabeça é roupa. Eu sou roupa. Porque me sinto estendida.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

- 19.04.2013 - Faltou

- 22.04.2013

Estado Quotidiano: segura, vazio, vento.

Estado Kum Nye: dentro, agora fora, agora leve.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

- 23.04.2013

Estado Quotidiano: toma lá um bocadinho de cabelo. Chinfrin. Sede de sol.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: som, sopro, bailado. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

- 24.04.2013 - Faltou

- 29.04.2013

Estado Quotidiano: gavetas, simetria, clausura.

Estado Kum Nye: massa, bater, prata.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

- 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: sol, praia, aurora.

Estado Artístico: dor, fogo, ardência. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

- 03.05.2013

Estado Quotidiano: centopeia, stress, parede, convulsão.

Estado Kum Nye: *katrikido*, expulsão, decisão, suspensão.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: psicadélico, Pandora, parede, pausa, puta.

Estado Kum Nye: frescura, controle, límpida.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: amálgama, vertigem, baila.

Estado Kum Nye: vantagem, delícia, leveza.

Estado Artístico: fogo, ardência, peso, glória. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: ardência, ligação, predestinação. (Após dizer todo o texto pelo espaço cênico, sem marcação prévia.).

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: rotatividade, silêncio, forma.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: mergulho interior, vértice, reordenamento, arrumar.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: fogo, terra, alívio. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: despique, desilusão, desnorte, desacreditar.

Estado Kum Nye: benevolência, sacrifício, leveza, diáspora.

Estado Artístico: torpor, louvor, conjunto, família. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: círculo, pranto, mantra. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: fim, chega, desilusão.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: ardente, sufoco, árduo. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: liberdade, responsabilidade, esforço.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: fogo, vitória, potência. (Após a vivência pública.).

● Participante 2

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: início, nascer do sol, curiosidade.

Estado Kum Nye: esplendor, abertura, energia em torno do grupo, união.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: eu estava receptiva, contando ver o filme *As Troianas* que já havia visto no fim-de-semana anterior.

Estado Kum Nye: conscientemente relaxada.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: inspirada, libertação de ideias.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: pode sempre haver desgraça ainda pior do que a que mais tememos, humanidade/desumanidade. (Primeiras sensações do texto “*A Troiana Hécuba*”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: relaxada, talvez pensando em viagem no norte da África que me surgiu com hipótese neste 1º dia, talvez também inspirada por este ter sido um dos primeiros dias de verão do ano.

Estado Kum Nye: totalmente relaxada, lugar secreto, serenidade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: inacabado, sem palavras.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: dor, vazio, queda. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: abertura, disponibilidade para aprender, tensa.

Estado Kum Nye: calma, abertura energética, limpeza, pureza.

Estado Artístico: muita raiva, escuridão, mulheres caídas, portão arrancado, espinhos na alma, sombras de gente (mulheres). (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: sequência de tarefas bem-sucedidas, missão cumprida.

Estado Kum Nye: iluminação, inspiração, abertura, expansão.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: diferentes corpos (físico, energético, mental, consciência).

Estado Artístico: “Naus de proas rápidas” voltando para Grécia após deixar o céu em chamas, o mar em cinzas, a terra num dilúvio de dor. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: calor, espontaneidade, liberdade.

Estado Kum Nye: elasticidade, flexibilidade de espírito.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: 1001 possibilidades, dúvida, consciente.

Estado Kum Nye: suavidade, expansão, flexibilidade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: circuito, movimento, meta.

Estado Kum Nye: libertação, expansão, abertura.

Estado Artístico: fúria, nó no coração, dor, trêmula. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: dor, posturas de cena. (Após dizer todo o texto pelo espaço cênico, sem marcação prévia.).

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: equilíbrio, encaixe, abrigo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: entrelaçada, relaxada, consciente.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: sequência, união, confusão. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: minimalista, tarefas inacabadas, incompleto.

Estado Kum Nye: conexão, brilho, os extremos tocam-se.

Estado Artístico: raiva, sombras, fogo, emoção. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: limpeza da alma, clarões, técnico. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: bilateral, opostos, personalidade.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: perda, vazio, baloiço (berço). (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: nervos, pressão, público, se bem que me lembre uma camisa havaiana.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: concretização, emoção, tensão controlada/boa. (Após a vivência pública.).

● **Participante 3**

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: cansaço, preocupação, desconcentrada.

Estado Kum Nye: relaxada, surreal, estranheza.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: estourada, vontade de não fazer nada, corpo dorido.

Estado Kum Nye: mais leve, mais relaxada, mais limpa.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: cansaço, desconcentrada, correria.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: impotência, desespero, abismo, morte, saudade, exaustão, tristeza, rancor. (*Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em Estado Kum Nye*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: preocupada, tensa, dispersa.

Estado Kum Nye: centro, focada, calma.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: cansaço, calor, correria.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: dor, raiva, soco. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: incerteza, à deriva, fundo.

Estado Kum Nye: energia, calma, centro

Estado Artístico: fogo, destruição, desespero. (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04 - Faltou

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: centro, calma, cor.

Estado Artístico: fogo, mulheres, luto. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: cansada, doente, farta.

Estado Kum Nye: bola de neve, céu, estrelas, menos cansada, mais leve, mais sonho.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: preocupação, medo, incerteza.

Estado Kum Nye: sol, calma, natureza.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05 - Faltou

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: insegura, cansada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: turbilhão, confusão, cansaço.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: negro, fogo, morte. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: cansaço, rebulício, tensão.

Estado Kum Nye: calma, relaxada, paz.

Estado Artístico: raiva, dor, entranhas. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: choro, ódio, golpe. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: perda, farta, enraivecida.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: raiva, dor, desespero. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: inquietação, vontade, foco.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: emoção, união, entranhas. (Após a vivência pública.).

● Participante 4

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: rigidez, sufoco, confusão.

Estado Kum Nye: encontro, tranquilidade, sonho.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: dores nos ombros, concentração na dor, energia inconstante, histerismo, ansiedade, desequilíbrio.

Estado Kum Nye: organização, equilíbrio, firmeza, confiança, conforto.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: tontura, fragilidade, tremores, temores, confusão.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: vida, fogo, luta, desespero, castigo, proteção, poder. (*Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em Estado Kum Nye.*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: ruído, materialismo, impaciência, pânico.

Estado Kum Nye: silêncio, paz, intimidade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: ombros e pescoço tensos, dor de cabeça, confusão, acumulação.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: concentração, viagem, empenho. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013 - Faltou

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: dor, tortura, sofrimento, lágrimas.

Estado Kum Nye: cura, luz, segurança.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: controlo, paz, liberdade, concentração.

Estado Artístico: fogo, ida, explosão. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: cansaço, dor de ouvidos, enérgica, ansiosa.

Estado Kum Nye: amarelo, cena, paz.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: dor de ouvido, dor nas pernas, cansaço e desilusão.

Estado Kum Nye: voz, sons, movimentos.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013 - Faltou

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: tristeza, desistência, dureza.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: calor, concentração, vontade e motivação.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: gana, concentração, força. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: desilusão, fraqueza, esperança.

▪ 15.05.2013

Estado Kum Nye: sucesso, empenho, serenidade, controlo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: contaminação, dor, limpeza. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: raiva, energia, vingança. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: triste, deslocada, sensível.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: coragem, vida, perda. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: confiante, caminhar, motivada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: realização, força, verdade, honestidade. (Após a vivência pública – Hécuba).

• Participante 5

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: confusão, barulho, perturbada.

Estado Kum Nye: relaxada, sem vontade de desenhar.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: energética, alerta, tênua.

Estado Kum Nye: tranquila, leve, pescoço.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: triste, dores, tensão.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: ser pequenina, impotência. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: intrigada, confusão, dois mundos diferentes.

Estado Kum Nye: azulão, vermelhão, fusão.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: perseguida, intrigada, preocupada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: já vai limpando, economia de energia. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: sentidos opostos, dois mundos que nunca se cruzam.

Estado Kum Nye: dois mundos com cruzamentos.

Estado Artístico: pressão, lutar até atingir a plena paz. (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04.2013 - Faltou

▪ 30.04.2013

Estado Kum Nye: energia, calor, abertura.

Estado Artístico: fome, caída no mar. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: desiludida, triste, exausta.

Estado Kum Nye: tranquila, positiva, menos cansada.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: feliz mas cansada.

Estado Kum Nye: controlo, postura, equilíbrio.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013 - Faltou

▪ 10.05.2013 - Faltou

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: cansada, farta, enjoada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: posições das troianas e Taltíbio em palco. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: mar, areia, brisa.

Estado Kum Nye: ondulação, balanço, creme.

Estado Artístico: choro, berro, fogo. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: som, vibração, linha da morte. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: união, fusão, camadas.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: vibração, tragédia, onde há fumo há fogo. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: corrente, água, fluido.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: luz, bolas, mulheres. (Após a vivência pública.).

• **Participante 6**

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: curiosidade, cansaço, peso.

Estado Kum Nye: calma, libertação.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: sensação de cansaço interior/físico, vontade de estar presente na sessão.

Estado Kum Nye: novos sentimentos de alívio de tensões e libertação de energias.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: natureza, sol, ânimo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: tristeza, desgraça, sangue, mulheres fortes fragilizadas pela guerra, sentimentos de desamparo. (Primeiras sensações do texto “*A Troiana Hécuba*”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: fim de tarde calmo, apesar do stress do trabalho, nova etapa da vida, série (Guerra dos Tronos), dragões.

Estado Kum Nye: finalmente o descanso que o meu corpo pede, adormeci tal a calma, estava com dores de cabeça e passaram.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04 - Faltou

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: liberdade, introspeção, alívio.

Estado Kum Nye: corpo, veias, nervos, caleidoscópio.

Estado Artístico: dor, sangue, fogo. (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: dor, melancolia, cansaço.

Estado Kum Nye: calma, cor, centro.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013 - Faltou

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: ansiedade, cansaço, terra.

Estado Kum Nye: paz, harmonia, céu, luz.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: tarifários, faturas, pilares.

Estado Kum Nye: equilíbrio, centro, céu.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: mar, cinzento, chuva.

Estado Kum Nye: luz, calma.

Estado Artístico: músculos, dor, fogo. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: mulheres, Astíanax, morte. (Após dizer todo o texto pelo espaço cénico, sem marcação prévia.).

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: terraço, gato, sopa.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: Troia, Helena, morte. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: natureza, Outono, saia.

Estado Kum Nye: lágrimas, pernas, bocejos.

Estado Artístico: Troia, tragédia, fogo, energia, família. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: desconcentração, tristeza, nervosismo. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: estudo, memória, redoma.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: lanças, sangue, fogo. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: nervosismo, borboletas, ansiedade.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: explosão de sensação, alívio, cor, alegria, satisfação. (Após a vivência pública.).

● **Participante 7**

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: dor de cabeça, vazio, preocupação/*stress*.

Estado Kum Nye: leveza, libertação, cores.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: cansaço, ansiedade, mundo exterior.

Estado Kum Nye: tranquilidade, preenchimento, curiosidade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: racional X emocional, divisão, orientação.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: injustiça, mortes (desnecessárias), crueldade, sofrimento (demasiado), tragédia (grega). (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: boa disposição, curiosidade em relação ao texto, vontade de relaxar.

Estado Kum Nye: relaxamento, tranquilidade, centrada (foco).

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: *stress*, preocupação, dor de cabeça, tristeza, corpo cansado.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: musicalidade, emoção (sentimento bruto), soco no estômago, lágrimas. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: coração partido/dividido, tristeza, nostalgia, curiosidade pelo ensaio após a experiência do dia anterior.

Estado Kum Nye: calma, relaxamento, abstração, arco-íris, concentração, energia.

Estado Artístico: imagem de Troia destruída a arder. (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: cansaço, preocupação, direção, geometria, racionalidade.

Estado Kum Nye: energia, libertação, concentração, zen, abertura.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: cores, pontos de luz, pirilampos, gotas d'água.

Estado Artístico: Hécuba, mulheres, união + força, Grécia. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: líquido, sólido, gasoso.

Estado Kum Nye: água com gás (limão), praia, sol, areia, maresia (cheiro).

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: caos, flores, pau, natureza, joaninha, cor.

Estado Kum Nye: água, ar, som, respiração, controle, domínio, mar.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: ouvidos moucos, vermelho cereja, poluição, cabeça pesada.

Estado Kum Nye: relaxamento, reconforto, cores, calor às 21h45 – as confusões permanecem.

Estado Artístico: angústia, raiva, desespero, resignação, frente de luta. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: mulher rendida, força, confronto, ataque. (Após dizer todo o texto pelo espaço cénico, sem marcação prévia.).

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: desprezo, almas covardes, temores.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05 - Faltou

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: desconforto, morte, impotência.

Estado Kum Nye: relaxamento, esperança, alienação.

*Estado Artístico: perda, sozinha, infeliz, desorientação. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).*

Estado Artístico: picos/emoção, concentração/desconcentração, grupo, isolamento, perda. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: organização, orientação, motivação, perda, sangue (morte).

Estado Artístico: raiva, desprezo, cólera. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: nervosismo, borboletas no estômago, concentração, energia (focada e direcionada).

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: adrenalina, grupo, energia, satisfação. (Após a vivência pública.).

• **Participante 8**

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: confusão, cabeça.

Estado Kum Nye: leve, calma.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: cansada, pensamentos, cabeça.

Estado Kum Nye: recetível, leve, calma.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: liberdade, ar, cheiro.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: tristeza, mágoa, crueldade. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: cansada, preocupação, *stressada*.

Estado Kum Nye: leve, calma, suave.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: bem-disposta, liberdade, natureza.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: revolta, raiva, angústia. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013 - Faltou

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: confusão, trabalho, joelho.

Estado Kum Nye: estável, leve, calma.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: alegre, bem-disposta, energia.

Estado Artístico: liberdade, energética, cabeça. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: feliz, enérgica, abertura.

Estado Kum Nye: felicidade, disponibilidade, leve.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: cor, corpo, luz.

Estado Kum Nye: leve, sentimentos, calma.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: alegre, amor.

Estado Kum Nye: liberdade, aberta.

Estado Artístico: revolta, raiva, sangue. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: revolta, raiva, aberta. (Após dizer todo o texto pelo espaço cénico, sem marcação prévia.).

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: bem-disposta, calor, azul.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: cores, alegre, infinito.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: chamas, destruição, prisão. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: ansiosa, esperança, luz.

Estado Kum Nye: calma, esperança, verde.

Estado Artístico: sentimento. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: fogo, união, cansada. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: corpo, joelhos, cansaço.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: união, força, alívio. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: ansiosa, nervosa, corpo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: união, força, alívio. (Após a vivência pública.).

● **Participante 9**

▪ 12.04.2013

XXXXXXXXXXXX – Apresentação do grupo e da pesquisa.

▪ 15.04.2013

Estado Quotidiano: dor de cabeça, *tilt*, dispersão.

Estado Kum Nye: paz, dispersão, cor.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 17.04.2013

Estado Quotidiano: água, cabeça esgotada, formal.

Estado Kum Nye: serenidade, fluência, *ténue*.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 19.04.2013

Estado Quotidiano: multitarefa, camadas, mais olho, menos voz.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: morte, queda, sangue. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 22.04.2013

Estado Quotidiano: calor, sono, dispersão.

Estado Kum Nye: sono, relaxado.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 23.04.2013

Estado Quotidiano: dor de cabeça, cansaço, calor.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: capitão mudo, dor, chuva. (Após uma leitura, meditar sobre imagens sugeridas pelo texto, seguida de segunda leitura do texto em mantra.).

▪ 24.04.2013

Estado Quotidiano: angústia, aperto, cansaço.

Estado Kum Nye: paz, serenidade, energia.

Estado Artístico: dominação, sangue, destruição. (Após meditar sobre as personagens da fábula e leitura do texto em mantra.).

▪ 29.04.2013

Estado Quotidiano: bipolar, irritado, *punk*, aristocrata.

Estado Kum Nye: sol, neblina matinal, amanhecer.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 30.04.2013

Estado Quotidiano: xxxxxxxx.

Estado Kum Nye: elevado, multicolor, natureza.

Estado Artístico: *punk*, fúria, força. (Após trabalhar os mantras artísticos até chegar ao texto falado.).

▪ 03.05.2013

Estado Quotidiano: calmo, cansado, mentalmente enérgico.

Estado Kum Nye: homogêneo, são, visão, união.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 06.05.2013

Estado Quotidiano: cansado, firme, dor perna, tóxico.

Estado Kum Nye: limpo, verde.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 08.05.2013

Estado Quotidiano: comboio, passagens, pessoas anónimas.

Estado Kum Nye: conectado, livre, oleado.

Estado Artístico: general, fogo, vermelho. (Após ler o texto todo em voz alta.).

Estado Artístico: cerco, pressão, cor. (Após dizer todo o texto pelo espaço cénico, sem marcação prévia.).

▪ 10.05.2013

Estado Quotidiano: cor, liberdade, direção.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 13.05.2013

Estado Quotidiano: sol, pirâmide, força.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: *box-caixa*, reprimenda, olhar. (Após rever as marcações da sessão anterior e marcar até ao final do texto.).

▪ 15.05.2013

Estado Quotidiano: mundo, azul, respirar.

Estado Kum Nye: limpo, forte, seguro, sereno.

Estado Artístico: cheiro, olhar, força. (Após passar as marcas lentamente para trabalhar a memória e meditar visualizando todas as *Imagens Artísticas* criadas.).

Estado Artístico: respirar, limpo, decisão. (Após fazer as cenas da peça mais uma vez.).

▪ 16.05.2013

Estado Quotidiano: cor, bola, verde.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: força, guerra. (Após 5 ensaios técnicos com afinações de marcas e ensaio geral com luz e som.).

▪ 17.05.2013

Estado Quotidiano: foco, direção, cor vermelha.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: uníssono, casa. (Após a vivência pública.).

▪ **Terceira Fase**

• **Participante 10**

▪ 02.01.2014 – Faltou, pois era outro ator que ia fazer.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: empolgado com a renovação de uma nova aventura, iluminado e protegido.

Estado Kum Nye: estou crescendo o meu eu para cima.

Estado Artístico: contraste, onda, transformação. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: radiante, múltiplo, decidido.

Estado Kum Nye: foco, sintonia, sono.

Estado Artístico: entrega, postura, caridade. (Após o trabalho de mantras com o texto: “De um sofrimento ao menos pude aliviar-te. Limpei o corpo e cobri os ferimentos. Cumpre com os deveres fúnebres.”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: decidido, tempo calmo, realeza, altivo.

Estado Kum Nye: coluna, eixo, encaixa, centrado, equilíbrio, procurando.

Estado Artístico: encurralado, saudoso, ético. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: reprogramando, equilibrando, energizando.

Estado Kum Nye: curioso, dolorido, confiante.

Estado Artístico: empatia, emoção, distância. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: ativo, resistindo, valente.

Estado Kum Nye: solto, flexível, despreocupado.

Estado Artístico: dúvida, insegurança, busca. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: acelerado, explosivo, elétrico.

Estado Kum Nye: centrado na coluna, relaxado na mente, indisposto.

Estado Artístico: cansado, infeliz, buscando forma de amenizar. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: eterno, valente, consciente.

Estado Kum Nye: luzes, vaporoso, mole.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: presente, decidido, consciente.

Estado Kum Nye: encontro, duplo, desbravando.

Estado Artístico: adaptação, beleza, pintura. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: dividido, intenso, alerta.

Estado Kum Nye: leve, sonoro, dividido dor/relaxamento.

Estado Artístico: tranquilo, empolgado, divertido. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: confiante, calmo, controlado.

Estado Kum Nye: interno, equilíbrio, presente.

Estado Artístico: alegre, atento, confiante. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.).

▪ 15.01.2015

Estado Quotidiano: misturado, completo, disposto.

Estado Kum Nye: calmo, tranquilo, confiante.

Estado Artístico: tenso, triste, inseguro. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Mãe do valente Heitor, não me maldigas. É contrafeito que transmito uma mensagem dos comandantes gregos... Ordenam que Astíanax, filho do teu filho Heitor... Odisseu convenceu os gregos de que não deixassem vivo o filho de tal pai e ordenou que o lançassem do alto das muralhas.”). E a atriz: conexão, foco, interiorização.

Estado Artístico: observador, atento, respeito. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: tranquilo, atento, controlado.

Estado Kum Nye: objetivo/centrado, relaxado, ansioso.

Estado Artístico: contraste, choque, dúvida. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.).

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: cantante, seguro, confiante.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: indiferente, aguardando, torcendo. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: confortável, confiante, corajoso.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: destruição, despedida, desolação. (Após ensaio até ao final.).

Estado Artístico: presente, seguro, atento. (Após ensaio do princípio ao fim.). E o ator: ansioso, impaciente, dividido.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: ativo, controlado, disposto a realizar.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Não fez, teve que sair para outro compromisso.)

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: cansado, controlado, quieto um campo de futebol, um jogo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: realizado, completo, em processo.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: tranquilo, focado, confiante. (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.)

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: preparado, confiante, forte.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: alívio, compaixão, cumprir o dever. (Após a 1ª vivência pública.). E o ator: atento, confiante, analítico.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: equilibrado, confiante, inabalado.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após a 2ª vivência pública.). O ator: aliviado, tranquilo, empolgado.

● **Participante 11**

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: curiosa, contente, contida, atenta.

Estado Kum Nye: inteira, compacta, cansada.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, apática, recetiva, atenta.

Estado Kum Nye: inteira, triste, serena.

Estado Artístico: curiosidade, vontade, aberta. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: contente, entusiasmada, esperançosa, *conetada*.

Estado Kum Nye: saciedade, conscientização, amplitude.

Estado Artístico: medo; solidão; indignação; vontade de correr, gritar! (Após o trabalho de mantras com o texto: “Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila e ao mesmo tempo insatisfeita, esquisita.

Estado Kum Nye: relaxada, *conetada*, perceptiva.

Estado Artístico: sonolenta, desatenta, inquieta. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, relaxada, confusa.

Estado Kum Nye: tranquila, consciente, equilibrada, com seda.

Estado Artístico: descobrindo, um pouco de dor, um pouco pra dentro. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo

tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: calorenta, apoquentada, um pouco para dentro, pensativa.

Estado Kum Nye: integrada, atenta, sonolenta.

Estado Artístico: força, destruição, rancor. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: sozinha, alegre, satisfeita.

Estado Kum Nye: conscientização, encontro, coletividade/grupo.

Estado Artístico: vazia, morta, revoltada. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: busca interior, sensação de liberdade, fortaleza e fragilidade.

Estado Kum Nye: cansada, tranquila, reconfortada.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, inquieta, pensativa.

Estado Kum Nye: encontro, comunhão, inquietude.

Estado Artístico: ansiosa, inquieta, acelerada, atenta. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, inquieta, pensativa.

Estado Kum Nye: sonolenta, impaciente, dolorida.

Estado Artístico: encontro, desencontro, alegria. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: saudade, racionalidade, calma.

Estado Kum Nye: dor, tensão, inquietude.

Estado Artístico: encontro, desencontro, alegria. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.).

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: dolorida, cansada, pensativa.

Estado Kum Nye: sem palavras.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Ah! Bem-amado! Como foi triste o teu fim! Se ao menos tivesses morrido pela pátria, após haver gozado a juventude, terias sido mais feliz... Se é que pode haver felicidade para os homens nesta

vida! É insensata a criatura que se alegra com um momento de felicidade e julga-o interminável.”).

E a atriz: sonolência, sensação de vazio, frieza e inquietação – preservação, medo de sentir dor.

Estado Artístico: cansaço, atenta, impaciente. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: otimista, atenta, grata.

Estado Kum Nye: sem palavras.

Estado Artístico: morte, paciência. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.).

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: caminhos tortuosos, pensamentos, sentimento de solidão, duro entendimento.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: fortaleza, sobrevivência. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: medo da dor, medo da perda, medo de saltar.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: aprendizagem, atenção, encontro. (Após ensaio até ao final.).

Estado Artístico: devastada, sozinha, humilhada. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: compaixão.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: sentimento de reserva, ansiedade, alegria.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: entrelaçamento, comunhão. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.).

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: envolvida, alegre, satisfeita.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: triste, solidão, busca de equilíbrio.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: revolta, raiva, desamparo. (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.).

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: inquietação, centrada, tranquila.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: sofrida, chorosa, determinada. (Após a 1ª vivência pública.). E a atriz: feliz, consciente, prazerosa.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, satisfeita, reflexiva.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: desamparo, raiva, tristeza. (Após a 2ª vivência pública.). E a atriz: vazio, um pouco de angústia, alegria.

● **Participante 12**

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: curiosa, aprender, paciência.

Estado Kum Nye: repouso, fé, entrega.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: atrasada, cansada, esperançosa.

Estado Kum Nye: nascer, flor, esperança.

Estado Artístico: espanto, sufocamento, impotência, dignidade. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: angustiada, inquieta, possibilidade.

Estado Kum Nye: tranquilidade, quietude, transcendência.

Estado Artístico: dor, lamento, revolta. (Após o trabalho de mantras com o texto: *Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!*).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: cansada, reabastecida afetivamente, receptiva.

Estado Kum Nye: relaxada, flutuando, preguiçosa.

Estado Artístico: testemunho, morte, desespero, cansaço. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: agitada, de bem com a vida, disponível.

Estado Kum Nye: harmonia, leveza, paz.

Estado Artístico: dor, perda, solidão. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: cansada, de bem, apta.

Estado Kum Nye: cansada, recetiva, preocupada.

Estado Artístico: angustiada, apreensiva, firme. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: agitada, preocupada, disponível.

Estado Kum Nye: atenta, persistente, confiante.

Estado Artístico: ferida, desesperada, impotente. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: agitada, feliz, apreensiva.

Estado Kum Nye: tranquila, exposta, esperançosa.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: bem, esperançosa, comprometida.

Estado Kum Nye: serena, concentrada, pulsante.

Estado Artístico: tristeza, dor, enfrentamento. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: feliz, recetiva, apreensiva.

Estado Kum Nye: concentrada, atenta, faminta.

Estado Artístico: dor, revolta, impotência. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: inquieta, impaciente, disponível.

Estado Kum Nye: tranquila, concentrada, apta.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.). E a atriz: atenta, confusa, arretada.

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: inquieta, abafada, recetível.

Estado Kum Nye: tranquila, apaziguada, disponível.

Estado Artístico: sofrimento, revolta, solidão. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com *mantra*, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “E as minhas filhas, arrancam-nas de mim varões mui diferentes daqueles para

os quais eu as criei tão bem. Já não espero a graça de tornar a vê-las. E nunca mais serei por elas vista!”). E a atriz: retida na mente a imagem, explosão do sentimento captado.

Estado Artístico: atenta, confusa, cansada. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, centrada, determinada.

Estado Kum Nye: tranquila, atenta, inspirada.

Estado Artístico: xxxxxxx. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.). E a atriz: focada, relaxada, esperançosa.

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: atenta, esperançosa, comprometida.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: concentrada, enfraquecida. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: repousada, disposta, disponível.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: revolta, dor, solidão. (Após ensaio até ao final.).

Estado Artístico: desespero, revolta, luto. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: atenta, entusiasmada, apreensiva.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: focada, ansiosa, recetiva.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: angustiada, dolorida, massacrada. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.).

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: apaziguada, disposta, inquieta.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, focada, disponível.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: atenta, insegura, cansada. (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.).

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: inquieta, apreensiva, disposta medo, apavorada.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: (Após a 1ª vivência pública.). A atriz: tensa, insegura, aliviada, feliz.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: Repousada, atenta, disposta.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após a 2ª vivência pública.). A atriz: tensa, concentrada, feliz, aprendendo.

● Participante 13

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, feliz, ansiosa, disposta.

Estado Kum Nye: tranquila, paz, bem ganha um centro, unidade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, encontrando, descobrindo.

Estado Kum Nye: paz, equilíbrio, sensibilidade.

Estado Artístico: Fogo, calor, dor. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: reinado, alegria, tranquilidade, agradecida.

Estado Kum Nye: faminta, sede, sonolenta.

Estado Artístico: mergulho, entrega, satisfação. (Após o trabalho de mantras com o texto: “Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: paz, desperta, luz.

Estado Kum Nye: integrada, calma, sensível expandida.

Estado Artístico: triste, doída, cansada, vazia. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: aérea, fogo, tranquila.

Estado Kum Nye: relaxada, paz, energizada.

Estado Artístico: sofrida, dolorida, vazia. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: calorenta, sufocada, suada.

Estado Kum Nye: vibrando, sentindo, vivendo.

Estado Artístico: vazio, surpresa, calor. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: busca, crescer, calma.

Estado Kum Nye: força, concentração, paz.

Estado Artístico: cansada, doída, vazia, sofrida. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: calorenta, cansada, sonolenta.

Estado Kum Nye: paz, centrada, relaxada.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: energia, vibratória.

Estado Kum Nye: união, encontro.

Estado Artístico: desamparada, chorosa, cansada. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: igualdade, união, parceria.

Estado Kum Nye: musical, sonora, sensível.

Estado Artístico: dor, lágrima tristeza. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: silêncio, concentração, encontro.

Estado Kum Nye: paz, firme, disposta.

Estado Artístico: perda, vazio, dor. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.).

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: conhecendo, caminhos.

Estado Kum Nye: descansada, alegre, luminosa.

Estado Artístico: sangue, dor, vazio. – lembrança, perda da família, morte, raiva. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Fui rainha, espousei um rei e tivemos filhos que de todos os troianos foram os mais distinguidos. Pois os vi perecerem feridos pelas lanças dos guerreiros gregos...”).

Estado Artístico: calor, força. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: integrada, descobrindo.

Estado Kum Nye: flutuante, dissolvida, vida.

Estado Artístico: fogo, labareda, deserto. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.).

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: iluminada, amorosa, espiritual.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: sangue, suor, lágrima. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, participativa, integrada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: desolação, desencanto, destruição, dor. (Após ensaio até ao final.).

Estado Artístico: coragem, tristeza, raiva, dor, perda. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: fome, cansaço, alegre.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: ansiosa, disposta.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: tristeza, dor, vazio. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.).

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: alegria, bem-estar, união.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: cansaço, dores.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: queda, enrolada, medo. (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.).

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: tranquila, alegre, unida.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: fumaça, brasa, calor, desespero. (Após a 1ª vivência pública.). E a atriz: nervosismo, falha de texto, atropelo.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: liberta, feliz, paz.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: tensão, choro, emoção. (Após a 2ª vivência pública.). E a atriz: solta, livre, satisfeita.

• **Participante 14**

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: gratidão, expectativa, harmonia, entrega.

Estado Kum Nye: alegria, leveza, entrega, desconforto, liberdade.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: múltipla, ansiosa.

Estado Kum Nye: expansão, entrega.

Estado Artístico: destruição, ambição, vingança, solidão. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: felicidade, inteira, atenta.

Estado Kum Nye: consciência, expansão, gratidão.

Estado Artístico: dor, perda, raiva, tristeza. (Após o trabalho de mantras com o texto: “Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: equilíbrio, busca, desapego.

Estado Kum Nye: universo, energia, luz, harmonia.

Estado Artístico: beleza, angústia, perda, desarmonia, destruição. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: trânsito, ansiedade, vivência.

Estado Kum Nye: confiança, unida, desafio.

Estado Artístico: medo, dor, morte, tempo. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: leveza, harmonia, busca.

Estado Kum Nye: esforço, desafio, descoberta.

Estado Artístico: busca, acerto, desacerto, dor, harmonia. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: busca, aprendizado.

Estado Kum Nye: unidade, esforço, criação.

Estado Artístico: com ódio, com angústia, com dignidade. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: busca, vivência, descoberta.

Estado Kum Nye: vivência, aprofundando, entrega.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: processo, vivência, aprendizado.

Estado Kum Nye: tragédia, dor, angústia.

Estado Artístico: criação, entrega, confiança, desafio. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: integração, busca, aprendizado, estudos.

Estado Kum Nye: leveza, unidade, entrega.

Estado Artístico: dor, angústia, destruição. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: sonhadora, percepção, expansão, sensibilidade.

Estado Kum Nye: expansão, consciência, percepção.

Estado Artístico: desassossego, criação, dificuldades, beleza. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.).

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: expansão, percepção, autoconhecimento, estudo.

Estado Kum Nye: expansão, consciência, percepção.

Estado Artístico: angústia, provação, constatação. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Desventuradas, míseras troianas! Iremos conhecer as provações que nos aguardam. Os gregos em seus barcos estão preparados para partir de volta às suas casas. Que desgraça a nossa! Que meditam eles? Irão levar-nos já para bem longe da querida Troia?”). E atriz: maior emoção e visualização ao dizer o texto para a imagem criada.

Estado Artístico: teia, plasticidade, dificuldade. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: unidade, insegurança, busca.

Estado Kum Nye: gratidão.

Estado Artístico: xxxxxxx. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.). E a atriz: criação, dificuldade, entrega, beleza.

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: alegria, disponibilidade, confiança confusa internamente.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: dificuldade, entrega. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: tensão, tempo, expectativa.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: destruição, desolação, infelicidade, solidão (Após ensaio até ao final.). E a atriz: feliz, cansada, buscando o tom.

Estado Artístico: angústia, tristeza, altivez, dor. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: feliz, cansada, buscando o tom.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: busca, ansiedade, criação.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: tristeza, ódio, revolta. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.). E a atriz: entrega.

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: buscando, estudando, confiando.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: entrega, ainda e com muita confiança, desapego.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: angústia, dor, perda. E a atriz: insegura, busca, entrega (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.)

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: ansiedade, confiança, buscando harmonia.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: sofrimento, dor, perda, altiva. (Após a 1ª vivência pública.). E a atriz: feliz, tensa, busca, percepção.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: mexida, inteira, percepção do processo.

Estado Kum Nye: xxxxxxx.

Estado Artístico: intenso, forte, ativa. (Após a 2ª vivência pública.). E a atriz: feliz, querendo aprender o método.

• **Participante 15**

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: crescimento, vida verdejante e esperança barreira.

Estado Kum Nye: leveza, força, consciência, alegria.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: serenidade e lenta dividida.

Estado Kum Nye: harmonia, união, serenidade.

Estado Artístico: tristeza, corte, despedaçada. (Primeiras sensações do texto “A Troiana Hécuba”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: envolvida, presente e consciente.

Estado Kum Nye: múltipla, luz e criação.

Estado Artístico: dor, separação, morte. (Após o trabalho de mantras com o texto: “Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: expandida, observadora, leve, pesada.

Estado Kum Nye: plenitude, conforto, aventura e entrega.

Estado Artístico: despedaçada, ativa, angústia. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: conetada, afobada, em movimento.

Estado Kum Nye: plena, integrada, leve.

Estado Artístico: luto, dor, patriotismo. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: em movimento, dançante e leve.

Estado Kum Nye: nadando, leve, solta, com rumo.

Estado Artístico: sangue, luta, pátria. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: protegida, húmida, solene.

Estado Kum Nye: conetada, Zen, alerta.

Estado Artístico: espanto, dor, pranto. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: em processo, aberta, mistérios, aventura.

Estado Kum Nye: tensão, harmonia expansão.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: livre, artística, descansada.

Estado Kum Nye: em gestação, energizada, conetada, humana.

Estado Artístico: drama, união, voz forte. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: desperta, alerta, ocupada.

Estado Kum Nye: dupla, consciente, leve, tranquilo.

Estado Artístico: prisão, morte, degredo. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: alerta, amorosa, tensa.

Estado Kum Nye: expandida, alerta, entrega.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.). E a atriz: dividida, cansada, consciente.

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: germinando, criativa, intuitiva.

Estado Kum Nye: harmonia, natural, integrada.

Estado Artístico: ensanguentada, destroçada, latejante, despossuída – raiva, ira, rancor, dor. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falar o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”).

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após passar as marcações com a manta.). A atriz: confusa, enredada, cansada, livre.

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: expandida, forte, tensa.

Estado Kum Nye: vibrando, leve, sonolenta.

Estado Artístico: drama, sintonia, amor. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.).

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, cansada, aberta.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: união, gratidão, cansada. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: cansada, tensa, pesada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: emoção, dignidade, dor/pesar. (Após ensaio até ao final.). E a atriz: alegre, emocionada.

Estado Artístico: presa/escrava, exausta, dolorosa, transtornada. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: cansada, confusa, feliz.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: engrenada, apreensiva, confiante.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.).

E a atriz: motivada, equilibrada, cansada.

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: alegre, integrada, colorida, múltipla.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: submergindo, pulverizada, forte.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: humana (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.)

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: agitada, tensa, confiante.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: nervosismo, emoção, união. (Após a 1ª vivência pública.). E a atriz: nervosismo, falha de texto, atropelo.

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: dividida, ajustada, ansiosa.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após a 2ª vivência pública.). E a atriz: emocionada, serena, amorosa.

● **Participante 16**

▪ 02.01.2014

Estado Quotidiano: turbulência, inquietude, curiosidade.

Estado Kum Nye: concentração, bem-estar, animação.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 03.01.2014

Estado Quotidiano: emaranhada, preenchida, interligada.

Estado Kum Nye: invisível, faiscando, tremulando.

Estado Artístico: poder, sexo, destruição. (Primeiras sensações do texto “*A Troiana Hécuba*”, após a leitura silenciosa em *Estado Kum Nye*.).

▪ 04.01.2014

Estado Quotidiano: pacífica, alegre, harmoniosa.

Estado Kum Nye: mistério, medo, luta.

Estado Artístico: pranto, prostração, abandono. (Após o trabalho de mantras com o texto: “*Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Mulheres infelizes dos troianos! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!*”).

▪ 05.01.2014

Estado Quotidiano: encruzilhada, para onde, rumos.

Estado Kum Nye: descanso, entrega, vontade.

Estado Artístico: serenidade, alegria. (Após o trabalho de criar os antecedentes da ação, através da meditação visual com mantras. A imaginação do ator, vivenciando e não apenas observando.).

▪ 07.01.2014

Estado Quotidiano: indignação, impotência, raiva.

Estado Kum Nye: dispersão, sufoco, imersão.

Estado Artístico: reviravolta, encantamento, entrega. (Após o trabalho com o *mantra artístico*, movimentando o corpo para circulação da energia. Ao mesmo tempo, projetar as imagens/palavras no corpo: o mundo da personagem no corpo do ator.).

▪ 08.01.2014

Estado Quotidiano: apreensão, sufoco, liberação.

Estado Kum Nye: envolvimento, segurança, atenção.

Estado Artístico: fortaleza, integridade, superação. (Após ler várias vezes as cenas 1 e 2 e criar as características de Hécuba e Taltíbio.).

▪ 09.01.2014

Estado Quotidiano: prisão, espera, atitude (mudança).

Estado Kum Nye: ligadura, afinação, doação.

Estado Artístico: Hécuba, roubada, humilhada, impotente. (Após meditar sobre a personagem no dia da destruição.).

▪ 10.01.2014

Estado Quotidiano: animação, colorido, tranquilidade.

Estado Kum Nye: pontos, doloridos, distensão, respiração.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 11.01.2014

Estado Quotidiano: escolhas, obstáculos, superação.

Estado Kum Nye: harmonia / afinação, beleza, perfeição.

Estado Artístico: detalhes, parceria, unidade. (Após ler o texto e realizar as marcações das cenas 1,2 e 3.).

▪ 13.01.2014

Estado Quotidiano: múltipla, precisão, inquietação.

Estado Kum Nye: sopro, tratamento, consciência.

Estado Artístico: dor, amargura, solidão. (Após ensaio até à cena 6.).

▪ 14.01.2014

Estado Quotidiano: vazia, atenção, vontade.

Estado Kum Nye: exaustão, animação, conhecimento.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após as marcações, da cena 7 até ao final; rever e passar as marcas em todo texto. Ensaio técnico.). E a atriz: concentração, foco, intuição.

▪ 15.01.2014

Estado Quotidiano: turbilhão, expectativa, ondas.

Estado Kum Nye: furacão, sucção, absorção.

Estado Artístico: desolação, firmeza, dignidade. (Após escolher um texto, trabalhá-lo com mantra, vivenciando; a seguir vivenciar/falando o texto, visualizando uma *imagem em estado artístico*: “Quanto ao rei Príamo, princípio dessa estirpe, vi-o com meus próprios olhos decapitado cruelmente sobre a lápide do altar doméstico.”).

Estado Artístico: tempo esgotado, dinamismo, correria. (Após passar as marcações com a manta.).

▪ 16.01.2014

Estado Quotidiano: divisão, união, integração.

Estado Kum Nye: compressão, dormência, agonia.

Estado Artístico: tumulto, foco, nervoso. (Após passar as marcações até à cena 4, com a manta.).

▪ 17.01.2014

Estado Quotidiano: faíscas, choques, luzes.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: elástico, crescente, impulsão. (Após uma passagem, entendendo a lógica da peça – com fios a substituir a manta.).

▪ 18.01.2014

Estado Quotidiano: animação, vontade, interrupção.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: deslocação, sofrimento, esquecimento. (Após ensaio até ao final.).

Estado Artístico: pedaços (despedaçada), ultrajada, elegância. (Após ensaio do princípio ao fim.). E a atriz: entusiasmo, insegurança, tentativas.

▪ 20.01.2014

Estado Quotidiano: puxada, levada, agoniada.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: beleza, união, afinação. (Após fazer, suavemente, ensaio individual: passar toda a peça, com o papel na mão, mas só ler quando necessário; depois dois ensaios corridos.).

▪ 21.01.2014

Estado Quotidiano: veneno, medo, inquietação.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx.

▪ 22.01.2014

Estado Quotidiano: tristeza, abalo (nas relações).

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: ovos, nascimento (Após ensaio geral. Não tem validade porque foi feita no dia 23.)

▪ 23.01.2014

Estado Quotidiano: vida, rosa, amor.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: confuso, tenso, incômodo. (Após a 1ª vivência pública.).

▪ 24.01.2014

Estado Quotidiano: pena, retidão, dureza.

Estado Kum Nye: xxxxxxxx.

Estado Artístico: xxxxxxxx. (Após a 2ª vivência pública.). A atriz: plena, alegre, paz.

Anexo 07: Depoimentos dos Participantes - Três Fases

▪ Depoimento Durante o Processo – Primeira Fase - Participante 1 – não entregou

▪ Depoimento Durante o Processo – Primeira Fase - Participante 2

Kum Nye para atores - Relatório de experiências:

Independentemente de já ter ou não realizado o mestrado, o Júnior Sampaio é o nosso mestre há já muito tempo e foi com muito agrado e entusiasmo que aceitei participar neste seu projeto de aliar o *Kum Nye* ao trabalho do ator no desenvolvimento de um personagem.

Há cerca de 7 anos que faço relaxamento e meditação com um grupo de interessados em temas extra físicos, energia, desenvolvimento pessoal, etc. A este grupo chamámos Ginásio Mental com o objetivo de, tal como diariamente vamos ao ginásio trabalhar o corpo, aqui trabalharmos a mente (e todos os corpos que não o físico (Corpo energético, astral (emocional), mental (racional) e consciência)). No entanto aqui não fazemos qualquer exercício físico, nem massagem nem alongamento. Estamos simplesmente sentados em cadeiras confortáveis a conversar, debater, ler sobre os temas em questão, ver filmes, documentários, fazemos relaxamento e diferentes meditações, entre as quais a abertura dos 7 principais chacras através dos mantras LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, OM e AUM (imaginando também as cores de cada um, exteriorizando energia a partir deles e fazendo-os vibrar. Estes exercícios levam-nos muitas vezes ao estado vibracional, também conhecido por circuito fechado de energia).

As sessões com o Júnior Sampaio têm sido para mim o enriquecimento desta experiência com as técnicas físicas do *Kum Nye* que ele nos tem dado a conhecer, com vista à construção de um personagem (processo que eu também adoro). É 3 em 1. Fantástico!!

Passando ao que realmente interessa, passo vou salientar apenas os exercícios que mais mexeram comigo.

Logo na reunião de apresentação do Projeto, o *Kum Nye* foi-nos apresentado como o trabalho de corpo e meditação para o estado de autoconsciência constante, tendo como guia a total honestidade independentemente do objetivo e do resultado.

Na 1ª sessão na escola, o *Kum Nye* é-nos apresentado como um instrumento muito importante para nos distinguirmos do personagem, darmos-lhe vida, mas também para nos limparmos e tornarmos a ser apenas nós mesmos outra vez.

Aqui está um ponto no qual eu tenho muito que trabalhar, pois creio que levo a minha parte racional para o personagem. Pelos vistos foi o que se passou na última sessão (e que se passa sempre que eu tento ser perfeccionista) e a professora Inês Vicente muito bem me chamou à atenção tal como Júnior Sampaio já o tem feito. Ao interpretar penso “tenho de abrir a boca”, “tenho de relaxar a garganta”, “tenho de sentir o ventre vibrar”, “tenho de

respirar cá do fundo"... Com isto tudo perco o feeling que o relaxamento, meditação e mantras me trouxeram simplesmente e coloco "a tentar falar grosso".

Tenho de confessar que eu não sinto quando tenho a garganta tencionada, pois já deve ser o meu estado normal... Não percebo a diferença. Ouço a diferença nos exemplos que o Júnior Sampaio dá mas não me apercebo dela quando sou eu tentando interpretar o texto. Tenho de insistir nisto.

Faço teatro esporadicamente, e desde a primeira experiência em 2006 sempre ouço os encenadores dizerem para eu ser menos racional e mais emocional. Este é um bloqueio meu. Eu não tenho total consciência das emoções. Principalmente no início de cada sessão é-me sempre difícil reconhecer o que estou a sentir e passá-lo para o 1º desenho. Mais difícil ainda é pensar nas 3 palavras que racionalizam o sentimento/sensação (que eu não encontro em mim)...

Após o relaxamento em *Kum Nye* não sinto a necessidade de pensar no que vou desenhar pois o desenho simplesmente flui... Quanto às 3 palavras após o desenho, já não precisam de "saca-rolhas" como as do 1º desenho pois já vão surgindo mais facilmente. Nesse momento naturalmente as sensações são mais próximas da serenidade, inspiração, iluminação, expansão da mente, estado pleno de equilíbrio, o estado de consciência fica muito mais aberto e recetivo (estas foram algumas palavras que escrevi em estado *Kum Nye*).

As primeiras leituras silenciosas do texto em estado *Kum Nye* fizeram-me surgir as primeiras imagens do que estava a ler. Ao início estas imagens chegavam-me ainda como espectadora, com um certo distanciamento. Nas leituras sonoras em grupo são estas primeiras imagens que me tornam a surgir na mente, já não tão distanciadas mas como um ator a conhecer o personagem. Foi na sessão em que começámos a ler em forma de mantra e principalmente a "dançar" esse mantra que os sentimentos da personagem mais se revelaram em mim (muito mais intimamente), chegando mesmo a sentir as lágrimas caírem, sem o mínimo de esforço consciente de minha parte.

A opção do Júnior Sampaio juntar as 8 mulheres troianas numa só, *Hécuba*, parece-me genial! Os sentimentos de uma mãe perante a perda dos seus filhos, esposa perante a morte do marido amado, a perda do lugar de conforto, património, a mudança radical de realidade (do 8 pró 80), têm a mesma intensidade e veracidade seja esta mulher escrava ou rainha. Nova ou velha. Preta, branca, amarela ou vermelha. Troiana, grega, portuguesa ou americana. Humana, animal ou extraterrestre. Calculo que esta dor fosse comum a todas as mulheres, as todas as troianas, rainha ou servas. Esta multiplicidade de *Hécubas* tornam-na muito mais forte, megalómana e universal.

A ponta da língua no palato durante o mantra das vogais distrai-me. Ou seja, puxa-me mais para o racional com o cuidado de estar com a língua no sítio certo e menos para o emocional inspirado por aquilo que estou a cantar (que penso ser o principal objetivo).

Na segunda sessão, na primeira vez que nos sentámos nas cadeiras, em roda, senti muito forte a energia de todo grupo (no Ginásio mental as cadeiras também costumam estar mais ou menos em roda). Depois disso não tenho consciência de tornar a sentir a energia do grupo tão forte. Mas também não voltámos a estar em roda,.. Penso que se os tatamis fossem colocados em roda (em forma de flor), a energia poderia sentir-se mais forte do que estando o tatamis sempre encostados às 3 paredes frias da sala.

Sentar nas cadeiras durante muito tempo faz com que sinta os ossinhos a espetar na cadeira e essa dor atrai a minha atenção, tendo que me mexer ligeiramente e “corrigir” a posição para poder tornar a “entregar-me” ao exercício que estivermos a fazer nesse momento.

Na quinta sessão, entre outras etapas da meditação, fizemos automassagem, o alongamento e respiração purificadora (usando para isso uma narina de cada vez com diferentes e significativas cores) com o objetivo e limpeza interior. Eu senti-me bem ao fazer esta meditação, no entanto senti dores no topo da cabeça que, por experiência anterior no ginásio mental, reconheci não serem minhas. Continuei o exercício de limpeza tentando limpar/eliminar também essa dor independentemente de onde esta viesse.

Entrando em *Kum Nye* fizemos o 2º desenho que partilhámos com a turma, comparando-o com o 1º desenho. No primeiro desenho um participante guardava dentro de si muito peso e preocupação provenientes do seu dia-a-dia. No 2º desenho este participante dava a perceber que essa sensação negativa se “diluía” (palavras dele) como água e mesmo esvaziara durante a meditação. Nesta meditação o meu tatami e o do participante estavam juntos, tendo-nos deitado, inconscientemente, de cabeça com cabeça. Após o comentário do participante sobre os seus desenhos, eu não tive dúvidas de que as dores que senti durante a meditação vieram dele que estava a libertá-las e eu, cujo chacra da coroa estava mesmo em frente ao dele, havia sentido esta energia menos positiva a ser libertada para o universo, passando naturalmente também pela minha cabeça como primeiro “obstáculo”. Uma curiosidade é que no meu 2º desenho deste dia, eu também desenhei água (precisamente no topo de desenho (chacra da coroa)), muito tranquila no deserto, mas desenhei (creio que a água que o participante desenhou no 2º desenho ia em direção à esquerda, onde eu estava em relação a ela no momento em que desenhou).

Na 7ª sessão, nas imagens de Troia anterior à Guerra vi o trabalhado e ilustre portão da cidade separando o exterior e o interior desta através de uma muralha enorme e invicta. O Portão abriu-se para mim e logo vi rua principal no topo da qual vi um palácio magnífico e imponente. Caminhando pelas ruas vi panos brancos unindo as janelas superiores nas

casas paralelas de forma a fazer sombra nas ruas (pois o sol era forte e o ar seco). Estas grandes tiras de pano baloiçavam suavemente com os ventos e davam a sensação de paz e luminosidade à cidade. Vi também um grande anfiteatro ao ar livre, muito branco.

As imagens que me surgiram de Troia destruída foram os panos brancos acima falados em chamas que rapidamente se alastraram a toda a cidade. Vi a muralha destruída e a cal das paredes, antes bege, tinha agora tons de negro e cinza.

Tenho decorado o texto sem abrir a boca. Sinto que o decoro bem, mas por vezes, a primeira vez que o digo com som tenho tendência a engasgar-me em palavras que mentalmente sei de *cor*. Isto talvez seja porque a mente está mais habituada às palavras do que as cordas vocais ou a articulação da boca.

O mantra TROIA imaginando a cidade destruída, em grupo, é muito forte e intenso!!

Apenas sinto energia nas mãos depois de as esfregar uma na outra.

Manter o equilíbrio no exercício “curando o corpo” é bastante doloroso. Em compensação o alívio de o desmanchar é divino!! No dia seguinte a fazermos este exercício, senti uma costela desencaixar doendo em determinados movimentos.

A meditação com banho de prata foi, tal como o Júnior Sampaio diz ter visto na minha cara, o NIRVANA!! Senti a minha energia super expandida. Creio que a de todo o grupo também. Senti-me grande, do tamanho da sala e talvez maior até. Foi mesmo um estado de iluminação!! Todos os 2ºs desenhos da turma foram muito abertos e suaves.

A leitura abrindo o maxilar funciona muito bem comigo (independentemente de algumas palavras saírem estranhas ao início).

Independentemente de todos os exercícios, tocam-me sempre muito as chamadas de consciência do Júnior Sampaio para, por exemplo, as características de *Hécuba*, o animal que é, a raiva, o BICHO em que se transformou! O facto da peça não se querer naturalista mas trágica. Além do resultado que sentimos com os exercícios, para mim estas alertas do Júnior Sampaio ou da Professora Inês Vicente são muito importantes.

Durante a meditação da sessão 9, senti uma inquietação estranha que, no carro, à ida embora, um outro participante confessou estar a sentir nesse momento. O participante estava no tatami ao meu lado durante a meditação... Acredito que a inquietação que senti fosse dele.

Nessa meditação eu também senti os meus diferentes corpos (o físico, o energético e o mental, tendo também a consciência muito apurada), daí tê-los colocado no 2º desenho.

Por vezes diante os relaxamentos tenho frio e os meu colegas comentam o mesmo (mas é normal porque a frequência do corpo baixa bastante).

Não sinto a mínima falta de intervalos. O único que fizemos na 1ª sessão quebrou muito o ambiente *Kum Nye*.

Pelo menos para já não sinto que tenha mais nada a acrescentar.

Agradecida pela nova experiência que o Júnior Sampaio nos está a proporcionar,

▪ Depoimento Durante o Processo – Primeira Fase - Participante 3

Devo confessar que, sendo uma pessoa um pouco desconfiada em relação às técnicas de meditação e a algumas das teorias orientais, parti para esta pesquisa teatral desenvolvida em conjunto com o Júnior Sampaio com bastantes reservas. Confesso também que não o admiti, na altura em que fui convidada a participar, talvez por vergonha de parecer demasiado rígida nas minhas convicções.

Apesar de tudo fui dominada por uma certa curiosidade por novas formas de trabalho e dado me ter sido dito pelo Júnior Sampaio que se pretendia provar a importância do *Kum Nye* no trabalho de ator, dispus-me imediatamente a participar para tentar experimentar novas técnicas que pudessem eventualmente melhorar o meu trabalho como atriz.

Ainda bem que o fiz porque, apesar de ainda só termos tido duas semanas de trabalho, posso dizer que está a ser uma excelente experiência e que já me ajudou a nível de trabalho.

Em primeiro lugar devo dizer que tenho chegado a todas as sessões extremamente cansada, esgotada até, devido a outro tipo de trabalhos mais físicos que tenho tido.

O primeiro efeito fantástico que o *Kum Nye* tem tido em mim é o de me relaxar intensamente fazendo desaparecer a sensação de cansaço com que chego à sessão. Além disso têm-me acontecido outras coisas que eu apelido de “estranhas”.

Logo na primeira sessão após a apresentação, ou seja, no dia 15 de abril, quando fazíamos relaxamento nas cadeiras, aconteceu-me sentir um momento de vazio total, em que deixei de pensar fosse no que fosse, momento esse que apelido de “negro” e que nunca tinha sentido antes. Assustei-me um pouco e o meu lado racional fez-me imediatamente “voltar”.

Outro momento fantástico aconteceu no dia 23 quando, após termos feito mantras com base nas vogais de uma frase do texto (*“Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas, por decisão dos gregos.”*), a leitura feita e interpretação se revelaram completamente diferentes para todas nós mulheres. Houve, definitivamente, um antes e um depois totalmente diferentes. A forma como um exercício, aparentemente tão simples, teve uma tamanha influência no sentir daquela frase espantou-me seriamente.

Na sessão seguinte aconteceu-me a coisa mais estranha. Estando nós a fazer um mantra deitados senti uma vibração estranhíssima no meu abdómen e uma sensação, foi o que me pareceu assim de olhos fechados, de que estava alguém a tocar-me. Ou seja, a sensação foi de tal modo intensa, que o meu corpo deu um salto, inconscientemente, e, claro,

quebrou-se aquela onda de energia. De seguida, mais uma vez, os mantras aplicados ao texto revelaram-se quase milagrosos a nível de interpretação.

Devo dizer que neste momento estou já de tal forma rendida ao trabalho que estamos a desenvolver e ao *Kum Nye* que já comecei a usá-lo para me preparar para outros trabalhos, nomeadamente no que diz respeito à voz.

Espero ainda vir a retirar mais ensinamentos e proveitos deste trabalho e, de facto, tendo experiência em diferentes processos de trabalho para construir um espetáculo, sinto que este processo está a ser completamente diferente, pedindo mais dos participantes e, ao mesmo tempo, fazendo-nos chegar mais longe.

▪ **Depoimento Durante o Processo - Primeira Fase - Participante 4 – não entregou**

▪ **Depoimento Durante o Processo - Primeira Fase - Participante 5**

▪ Desde do início que estou bastante entusiasmada com este projeto e principalmente com o *Kum Nye* de certeza que me vai trazer tranquilidade na minha vida pois é algo que o meu corpo já reclama há muito tempo. Confesso que fiquei nervosa quando foi pedido que cada elemento apresenta-se uma cena.

▪ Dificuldade na respiração em ‘ssss’, Dificuldade em perceber o mantra, contudo senti diferenças depois na interpretação do texto.

▪ Dificuldade no ‘ssss’, bastantes dores na massagem e torna-se bastante positivo quando o Junior Sampaio diz para soprar quando isto acontece. Agora já percebi o mantra e consegui relaxar e expandir o meu corpo pelo espaço.

▪ Em todos os ensaios, tem sido recorrente os atrasos e isso tem repercussões no meu sistema nervoso, pois chego ao ensaio bastante agitada e ansiosa, os meus desenhos do quotidiano tendem a demonstrar uma certa agitação e confusão. Depois do relaxamento é visível a diferença, sinto-me muito mais leve e tranquila, o meu corpo fica muito mais consciente dele próprio e talvez por isso começo a sentir tensões que antes não sentia, como por exemplo no pescoço.

▪ **Depoimento Durante o Processo - Primeira Fase - Participante 6 – não entregou**

▪ **Depoimento Durante o Processo - Primeira Fase - Participante 7**

TÉCNICA *KUM NYE* PARA ACTORES E CRIAÇÃO ARTÍSTICA EM PALCO:

Reflexões – 1ª Sessão:

▪ Explicação e contextualização das técnicas *Kum Nye* e alguns exemplos práticos da sua aplicação - Descobertas artísticas que podem proporcionar ao ator;

▪ Contextualização de técnicas do ator;

- Aquecimento para uma mini apresentação prática de cada elemento do grupo.

Reflexões – 2ª Sessão:

- As técnicas de relaxamento do *Kum Nye* deixam-me com uma sensação de leveza no corpo e na mente, libertando as tensões. Foi muito relaxante.
- É necessário conhecer o corpo, para o podermos usar como ferramenta de trabalho.

Reflexões – 3ª Sessão:

- Nesta sessão específica o relaxamento foi conseguido a um alto nível, os exercícios de *Kum Nye* deixaram-me muito descontraída e super relaxada, ao ponto de me desaparecerem as dores de cabeça e o *stress* com o qual tinha chegado. Este relaxamento alterou completamente o meu humor (passei de um mau humor para um bom humor) e deixou-me serena com bastante predisposição para trabalhar.
- Houve um momento durante a execução do mantra, que a descompressão que senti no corpo e o alívio mental foram de uma intensidade tal que cheguei a perder a consciência de onde estava e o que estava a fazer. De registar que em nenhum momento deixei de fazer as alterações que foram sendo introduzidas no exercício, apenas perdi a consciencialização desse facto. Voltei a mim, no momento em que o mantra passou para um som mais agudo e pude ter a percepção e consciência do que se tinha passado.

Reflexões – 4ª Sessão:

- O exercício: subida muito lenta dos braços em direção ao teto; descida igualmente lenta dos braços para a posição inicial de relaxamento. – A sensação que tive foi equivalente a ter uma tonelada de peso em cima dos meus braços, o que proporcionou um relaxamento intenso quando o exercício foi terminado.
- Palavras-chave sobre a ressonância que o texto causou em cada um. As minhas palavras foram: injustiça, mortes (desnecessárias), crueldade, sofrimento, tragédia (grega);
- Os exercícios de *Kum Nye* foram bons para relaxar e amenizar a ansiedade com a qual tinha chegado ao ensaio.
- Na filosofia de *Kum Nye*, as sensações vão e ficam, modificam constantemente. É importante este espírito estar sempre presente para não nos apegarmos a nada.
- Ao longo da semana pratiquei quase todos os dias um pouco de *Kum Nye* (nunca mais de 15 minutos) e em muitas situações a fazer atividades do quotidiano, mas respeitando os princípios do *Kum Nye*. As minhas noites que andavam a ser muito mal dormidas, melhoraram bastante. Não creio que seja uma coincidência.

Reflexões – 5ª Sessão:

- O relaxamento nestas sessões é sempre conseguido a um nível profundo, que descomprime e liberta a tensão e *stress* acumulados no corpo. Acho maravilhoso as sensações que provoca e estimula no corpo.

- O *Kum Nye* pode ser realizado sempre, em qualquer hora ou local. Inclusivamente em simultâneo com as tarefas do quotidiano, basta relaxar as pálpebras, colocar a ponta da língua no palato e usar a musculatura com a menor energia possível.

- Ter atenção à respiração e às posições adotados do quotidiano, de forma a que não se quebre a passagem de energia.

Reflexões – 6ª Sessão:

- Exercícios na cadeira iluminando os pensamentos: Exercício do SIM e TALVEZ para aliviar o pescoço, a nuca, cabeça e ombros. – Este exercício foi bastante desconfortável, deixou-me tonta, com a sensação de perda de equilíbrio. Ao mesmo tempo que mantinha a consciência do meu corpo, parecia que não tinha poder sobre ele. Senti uma forte concentração de energia na zona da barriga e estomago.

- O ensaio artístico, em particular, mexeu muito comigo, tanto a nível físico como psicológico.

- A nível físico, senti um grande desconforto no relaxamento (no exercício do SIM e do TALVEZ) que por momentos me deixou indisposta, sem forças, com a sensação que ia desfalecer (como estava sentada na cadeira, houve vários momentos que senti que ia cair redonda no chão), ao mesmo tempo, exteriormente disseram-me que nunca demonstrei desequilíbrio. Paralelamente a estas sensações senti uma forte energia, concentrada na zona da barriga e do estomago, por momentos só senti esta parte do corpo em funcionamento.

- Os mantras tiveram um efeito fortíssimo a nível psicológico, no exercício de interpretação – *“Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”* - Mexeram tanto comigo que por momentos consegui ver a criança *Astíanax* e foi impossível controlar as lágrimas que entretanto me escorregavam pela cara.

Reflexões – 7ª Sessão:

- Este ensaio teve efeito em mim relativamente ao meu estado de espírito. Tive um dia particularmente difícil (por situações pessoais), estava cansada, sem grandes forças e sem disposição para nada. No fim do ensaio o meu astral era outro, com uma energia renovada.

Considerações Gerais:

Após 18 dias, envolvida intensamente com as técnicas de *Kum Nye*, apreendidas durante os ensaios e aplicadas na vida quotidiana, quero registar algumas situações que penso terem relevância para o processo:

- Maior e melhor poder de concentração (concentração voluntária e não exigida);
- Maior equilíbrio (físico e mental);
- Controlo de ansiedade;
- Perda de preconceito/Julgamento;

- Perda de tiques (mexer no cabelo por exemplo);
- Melhoramentos na qualidade de voz;
- Sensibilidade mais apurada;
- Relaxamento a níveis impressionantes (desprendimento/desligar do mundo real sem perder a consciência do que está acontecer, e seguindo as alterações decorridas em cada exercício);
- Melhorais significativas dos sentidos, principalmente olfacto e paladar;
- Consumo de água muito mais elevado, que obrigou o meu corpo (rins) a funcionar melhor, que leva a uma limpeza das toxinas no corpo = bem-estar;
- Energia do grupo é significativa e constante;
- Melhoria na qualidade do sono, noites melhores dormidas e tranquilas;
- De registar, que nesta altura da minha vida, estou a passar um período conturbado tanto a nível pessoal como profissional. Ando a passar uma fase em que me sinto cansada, e todos os dias, sem exceção, saio do ensaio com energia renovada, e ainda vou para casa trabalhar mais um pouco;
- Enquanto fumadora, se passo muito tempo sem fumar, o meu corpo ressent-se, e cria-me indisposição física. Reparo que nos ensaios, que duram entre 3h a 4h, não sinto falta do cigarro, nem me lembro dele.
- Apesar de já conhecer as técnicas há mais de 3 anos, altura em que comecei a trabalhar com o Júnior Sampaio, agora tendo outra consciência, tudo ganhou uma nova dimensão. Ao aprofundar as técnicas de *Kum Nye*, pude registar alterações importantíssimas no meu corpo, humor e sistema. Com certeza, estas alterações também se farão sentir na minha construção de personagem e na minha qualidade enquanto intérprete em palco.

▪ **Depoimento Durante o Processo – Primeira Fase - Participante 8 – não entregou**

▪ **Depoimento Durante o Processo – Primeira Fase - Participante 9**

Resumo: O presente documento é um sumário de atividades decorridas ao longo de um ciclo de algumas sessões de trabalho, planeadas com o objetivo de testar uma possível melhoria no trabalho de crescimento do indivíduo enquanto ator, e inclusivamente no seu dia-a-dia, tendo por base a aplicação das técnicas desenvolvidas por *Kum Nye*.

As técnicas Kum Nye: O *Kum Nye* é uma série de exercícios simples, que objetivam o alívio do *stress*, a transformação dos padrões negativos de comportamento e o aumento do nível de satisfação no desempenho da nossa atividade como ser humano, em todas as suas facetas, sendo que, no caso, o mestre pretende testar esta prática no que diz respeito ao trabalho do ator.

Os exercícios são baseados em teorias de respeito pelos sistemas de energias densas e subtis do corpo, que são a base da medicina tibetana e das disciplinas do Budismo sobre o corpo e a mente. Nos dias que corre, a confusão, o caos e a superestimulação tornaram-se características tão constantes no dia-a-dia, que frequentemente nos deparamos com sentimentos de tensão. O *Kum Nye* atua exatamente no sentido de contrapor este efeito: abre os sentidos e o coração de modo a que nos sintamos satisfeitos e realizados, capazes de apreciar mais plenamente cada um dos aspetos da nossa vida. Ao praticar o *Kum Nye*, enriquecemos a qualidade da nossa experiência.

A minha experiência: Ao longo destas quase 3 semanas que levamos de ensinamentos, julgo que é importante clarificar desde logo o fato de ser extremamente fácil aplicar as técnicas ao nosso dia-a-dia; já o fiz no trabalho, a correr, em plena festa, e inclusivamente já me ajudou a “desligar” o corpo quando precisava dormir.

Depois, e sendo eu um profissional ligado à área da comunicação como atividade principal, frequentemente tenho de utilizar a voz como instrumento de trabalho, levando muitas vezes a que chegue ao final de um dia de trabalho com a “voz cansada”; com o *Kum Nye*, e nomeadamente com a técnica do Mantra, esta situação quase que se reverteu por completo, sendo inclusivamente possível treinar a voz para que alcance tons e níveis de alcance superiores, e com menor esforço.

No que toca à esfera física, e praticando eu uma atividade física diária bastante desgastante (atletismo), com um treino que dura cerca de 1h30 (em dias de ensaio) e 2h (nos restantes dias), as técnicas de relaxamento ajudam-me a “repousar” e a descontrair os músculos mais “inflamados”, ate mesmo aqueles mais subtis, aliás, esta é a grande essência destas técnicas neste aspeto.

O dia-a-dia: Não narrarei aqui todos os dias sessões, dado que julgo ser mais importante destacar antes as práticas que mais contribuíram se revelaram como mais-valias ou ao contrário.

Como prática comum a todas as sessões temos a arrumação do espaço, poderá aparentar pouca importância mas efetivamente o espaço, sereno, sem objetos ou cores que causem distração ou que desviem o individuo do propósito a que se propõe, é de vital importância.

O que assume também grande importância, dado que poderá depois ser comparado com um segundo momento onde esta prática se repete, é o desenho inicial, normalmente retrata o quotidiano, a forma como nos sentimos naquele dia, o que mais exigiu de nós mental ou fisicamente, e que, a avaliar por tudo o que vimos até agora, mesmo comparando com o que desenham os restantes colegas de pesquisa, revela sempre um pensamento mais marcado, com cores e traço mais definido do que o que se passa com o segundo momento de desenho/pintura, revelando de fato o que falei acima, o nível de *inputs* e/estímulos a que

estamos sujeitos num só dia, e que por vezes nos roubam demasiada energia, energia que poderia ser colocada ao serviço de coisas mais válidas por vezes.

De acrescentar relativamente a esta prática que a partir da 3^a sessão, passamos a incluir neste momento do desenho a parte de escrita, ou seja, o mestre pediu-nos que escrevêssemos 3 palavras que explicassem como nos sentíamos na altura, de forma a funcionar como um reforço do discurso visual.

Depois do desenho, vem um período de relaxamento, onde fazemos alongamentos, massagens, exercitamos os mantras e fazemos exercícios de respiração.

No que toca a esta parte das sessões de realçar a importância dos mantras para a correta colocação da voz do ator, treinado o uso de uma maior percentagem do diafragma ao invés da garganta, conferindo à voz melhor pronunciamento, maior e melhor colocação, e fazendo com que esta “dure” mais tempo, ao praticar o controlo da utilização racional do ar inspirado.

A respiração permite igualmente “limpar” o corpo de tensões existentes, quer a nível muscular quer mental, é como se de um balão cheio de ar poluído se trata-se, e que expelle essa poluição para o exterior, deixando-o muito mais leve, muito mais solto e ágil. De realçar aqui que aprendemos a materializar esta “sujidade” cromaticamente, ou seja, expelimos ar branco pela narina esquerda, de seguida com a narina direita expelimos ar vermelho escuro, e, de seguida, expelimos com as duas em conjunto, ar azul-escuro.

Também no capítulo da respiração, a respiração em X, S, F, V, foi útil para treinar o aparelho respiratório, e ensiná-lo a aguentar mais tempo com o ar dentro de si, racionalizando-o.

Outra das práticas que aprendemos e que considero de grande importância, quer para o aspeto da voz referido anteriormente quer para a memorização e multiplicidade de interpretações possíveis do texto, prende-se com o cântico das vogais e seguidamente das palavras e frases recorrendo aos mantras *OM AH HUM* e às variações entre os estados sólido, líquido e gasoso.

Mais recentemente fizemos uma construção mental dos vários cenários associados ao texto, um antes, um durante e um depois de Troia, imaginando para cada um destes espaços temporais, sítios, expressões, edifícios, monumentos, no fundo, aspetos que nos conseguissem localizar na trama e por conseguinte nos ajudassem a montar mais um pedacinho da personagem que a cada um coube, seguindo-se o momento de partilha desses mesmo cenários, e de interpretação do que até então construímos.

• Depoimentos dos Participantes no Final do Processo – Primeira Fase

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 1

INTRODUÇÃO: O dia 12/04/2013 sem que eu soubesse, mudaria inevitavelmente a minha forma de ver e fazer teatro.

Foi neste dia que tomei conhecimento, pela primeira vez, do *KUM NYE*. No meu livro de apontamentos, que me seguiu durante todo o processo, eu escrevi “A arte do ator no palco passa principalmente no treino e este deve ser levado a cabo com honestidade”.

Neste primeiro dia foi-nos apresentada a técnica, e elencámos aquelas que iam ser as características essenciais do processo.

AS AULAS / PRÁTICAS: As aulas ou as práticas, decorreram em salas da ESMAE. Recordo nitidamente da primeira vez que entrei com o propósito de iniciar o processo propriamente dito: um cheiro a incenso, forte, inundava a sala, conferindo-lhe uma aura de calma e tranquilidade. O espaço estava igualmente arrumado e tudo foi feito, a seguir, para que se conservasse assim, já que a ordem era a palavra de ordem.

Roupa à vontade, boa disposição, honestidade, empatia e predisposição foram ingredientes que estiveram entre todos, desde o início.

OS DESENHOS E A RACIONALIZAÇÃO: Os desenhos tinham o propósito de aferir o nosso estado de espírito, à chegada às práticas, e depois durante todo o processo.

Fazíamos assim (quase sempre) um 1º desenho quando chegávamos (desenho do quotidiano) e depois um outro a seguir à prática – desenho *KUM NYE* e dias mais tarde, um outro (ou mais do que um) após a leitura do texto e após um ensaio – desenho artístico.

A seguir aos desenhos escrevíamos 3 palavras que ilustrassem o nosso estado de espírito.

A minha surpresa começou também aí. Depois de comparar o desenho que fazia quando chegava (depois de um dia de trabalho cansativo, com todas as preocupações inerentes a uma vida neste século) e o desenho que fazia depois da prática. As cores eram quase sempre as mesmas e havia uma semelhança latente; no entanto, o desenho concebido depois da prática parecia “despreocupado” e mais sereno. Como se fosse a mesma voz – só que uma mais carregada e uma mais leve.

Também as palavras pareciam “jorrar” na garganta como se fossem água.

Muitas vezes cheguei às práticas sentindo-me pesada, “negra”.

Um dia, depois da prática, escrevi:

“O sol está no meu 4º crescente.

A minha cabeça está estendida ao sol-

A minha cabeça é roupa.

Porque me sinto estendida”:

Uma hora e meia antes, nesse mesmo dia, eu tinha escrito:

“Olhos. Cansaço.

Barulho dentro da cabeça”.

Impressionaram-me verdadeiramente os desenhos feitos depois da prática e depois de termos contacto com o texto que íamos interpretar, no fim do projeto – desenhos artísticos.

Estes desenhos combinavam, no meu entender, um conjunto de variáveis que os tornaram elemento fundamental na construção da personagem:

- Eram procedentes de um estado de relaxamento honesto e consciente;
- Continham as imagens mentais que nos foram sendo dadas, durante as práticas;
- Abarcavam as nossas próprias imagens mentais: as que produzimos com o nosso corpo em conjunto com o cérebro e em conjunto com a nossa imaginação;
- Pareciam ter “voz” própria, choro, negro, angústia, luto, perda, ou seja, muitos dos elementos presentes na história que íamos interpretar.

OS EFEITOS DA PRÁTICA: A prática do *KUM NYE* veio sobretudo mostrar-me que cada um de nós pode conhecer ainda melhor o seu corpo e a sua mente; e que a simbiose entre os dois pode ser uma coisa absolutamente maravilhosa.

Aprender a conhecer o nosso corpo; escutar a respiração dos músculos, do sangue, das veias; encontrar a voz interna do nosso corpo e sobretudo aprender a seguir essa voz.

Destaco alguns dos exercícios que mais efeitos tiveram em mim:

- Nas noites em que havia prática, eu dormia serena e calmamente e sonhava imenso; sonhos rebuscados, cheios de pormenores, cores e sensações.
- O meu humor revelava-se logo na manhã seguinte, com um sorriso, ao contrário dos restantes dias, em que acordo zangada com o mundo inteiro.
- A ponta da língua no palato duro foi incorporada nos meus dias e acalmou-me em filas de trânsito de horas, reuniões difíceis.
- Foi fantástico constatar que é possível fazer com que o nosso cérebro não pense em nada. Que apenas se abandone a um estado de puro relaxamento sem no entanto perder a autoconsciência e o autocontrolo.
- Foi sublime sorrir com o corpo e sentir-me leve, despindo-me aos poucos de tanta coisa pré-concebida.

A APLICAÇÃO PRÁTICA NA PERSONAGEM: A prática do *KUM NYE* ajudou-me a descobrir uma outra personagem debaixo daquela que eu habitualmente construiria, como atriz: uma personagem mais elaborada, mais profunda, com pele, osso, voz e alma.

Ensinou-me uma forma de entrega honesta, quase visceral e alertou-me para tantas outras vozes e emoções que podemos procurar no nosso corpo, ao criar uma personagem.

A disponibilidade mental e corporal, a minha humildade em relação à minha personagem (conseguidas depois da prática) foram para mim uma verdadeira revelação.

A APRESENTAÇÃO PÚBLICA - O “ANTES”: Os nervos próprios de uma apresentação pública (mesmo sendo para um público alvo diferente do habitual – neste caso e na sua maioria professores e alguns alunos da escola) estiveram presentes em mim, como é habitual em estreias, mas de uma forma mais leve e controlada.

Na minha opinião este facto deveu-se a que o “estudo” da personagem foi mais profundo e foi sedimentado de uma forma diferente; era como se eu soubesse que a personagem lá estava, dentro, e que, acontecesse o que acontecesse, ela nunca iria desaparecer porque já morava em mim.

O “ESPETÁCULO”: O espetáculo propriamente dito iniciou-se à hora prevista, com a sala mergulhada em serenidade, cheiro a incenso e uma energia latente que circulava entre o corpo dos atores.

Nos 20 minutos de peça a contracena energética entre os atores e destes com o público foi uma constante. A peça decorreu entre mantras, emoções à flor da pele, um texto sentido e poético, pincelado e amornado com uma luz que contracenava com os atores e ruídos com objetos de percussão que conferiam ao espaço e à história uma outra voz.

A sensação que ficou, para mim, deste espetáculo, foi uma harmonia fluida entre todos; uma energia contagiante que circulava como se fosse sangue; uma voz única: precisa e segura.

A PERSONAGEM QUE CONSTRUI: A prática do *KUM NYE* ajudou-me a construir uma personagem assente em princípios de honestidade, segurança e entrega totais.

Com a prática, descobri uma versatilidade vocal que nunca tinha experimentado. Durante os ensaios foi-nos dito que colocássemos a voz no braço, na mão, no coração, no joelho. O efeito, foi, na minha opinião, brilhante. Certo é que a voz saía mais ou menos aveludada, mais ou menos forte, mais ou menos de dentro, consoante a parte do corpo se tratasse.

O conhecimento mais consciente do meu corpo fez-me ficar mais segura e consequentemente com mais disponibilidade para outros pormenores.

A minha recetividade a imagens mentais, sons, imagens dos desenhos, foi grandemente incrementada assim como a minha disponibilidade corporal e emocional.

Arrisco-me a dizer que pela primeira vez preparei uma personagem – a Minha *Hécuba* – de forma plena, consciente e disciplinada; com um autocontrolo corporal e mental que me ajudou na contracena interna e externa.

Pela primeira vez permiti-me errar muitas vezes para no fim poder dizer para mim própria: “acertaste”.

E no final, findos os últimos passos, no escuro dos últimos segundos, antes dos aplausos do público, eu senti os aplausos do meu corpo e do meu coração.

Sim, porque posso não ter acertado, na opinião dos outros, mas a *Hécuba* resultante deste processo foi a personagem mais verdadeira da minha vida.

CONCLUSÕES: O Teatro faz parte da minha vida desde miúda.

Agrada-me e emociona-me pensar que, tal como a minha vida, o Teatro me prega surpresas, me abana e me ensina.

Ainda hoje me ensina. E me vai ensinar muito.

E este processo ficará eternamente gravado em mim. Com todos os seus desenhos, imagens, palavras, disciplina, emoção.

E sobretudo VERDADE.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 2

Fiquei impressionada ao me aperceber da relação perfeita entre o *Kum Nye* e todas as características que o ator deve ter.

Foi muito enriquecedor passar tudo o que treinámos em *Kum Nye* para o palco e ver como todos os exercícios faziam sentido, servindo de base para a construção dos personagens, mesmo estes sendo aparentemente o oposto do *Kum Nye* (relaxamento/raiva, controlo do corpo/*Hécuba* fora de si, paz/guerra, iluminação interior/repressão, estar de bem com a vida/morte dos entes queridos, etc.).

A técnica de direccionar a energia para determinada parte do corpo durante as falas é impressionante! Não que eu o tenha feito na perfeição, mas senti realmente muita diferença ao fazê-lo. Todo o discurso fica muito mais vivo, muito mais carregado, forte. Pensar em diferentes partes do corpo na mesma fala dá uma dinâmica incomparável ao texto. Faz com que um texto mesmo dito com o corpo completamente imóvel se torne frenético e irrequieto (tal como era o espírito de *Hécuba* nessa fase crítica da sua vida).

A ponta da língua no palato foi algo que ficou intrínseco no meu dia a dia. Na vida quotidiana, principalmente durante a prática de desporto, noto que me equilibra muito mais e facilita a prática desportiva e o controlo da respiração.

Na meditação da 10ª sessão eu não me lembro de grande parte. O Júnior Sampaio disse que foi porque adormeci. Mas eu penso que não. Eu penso que durante uma meditação ou relaxamento a frequência energética tende a baixar muito, podendo até chegar ao sono. Mas quando desce ao nível do sono é difícil acordar (o que não foi o caso, pois ouvi a ordem para levantar e levantei-me sem hesitação nem contrariedade). Quando desce até ao ponto de simplesmente perdermos a consciência eu acredito que o nosso subconsciente continua a seguir as ordens que ouve. É quase um hipnotismo. Daí ser muito importante confiar em quem orienta a meditação.

A meditação que mais me fez sentir as dores da *Hécuba* e chorar mesmo muito foi na sessão número 13. A técnica que me fez chegar a tal ponto foi através de imagens, em crescente histórico, sugeridas pelo Júnior, desde a época áurea de Troia até ao momento representado na peça. Algumas destas imagens foram os tempos de riqueza de Troia, o nascimento de Heitor, de Paris e de Cassandra, a chegada de Helena a Troia, a chegada dos Gregos, as batalhas, a morte de Heitor, a crença de que os gregos tinham ido embora acabando a guerra, a “homenagem” deixada em forma de cavalo de madeira, a entrada deste nas muralhas impenetráveis de Troia, a invasão e morte dos filhos e marido.

Chorei muito e depois, nos ensaios e espetáculo usei esse sentimento e imagens ao longo da peça para intensificar a dor, tentando que esta surgisse sem o choro.

Tópicos sugeridos pelo Júnior Sampaio:

Interpretação individual durante o espetáculo: Muito nervosa ao início. Não que sentisse o nervosismo dentro de mim, mas reparei que as minhas mãos e pulsos estavam involuntariamente a tremer imenso. Então concentrei-me em imobilizá-las e o nervosismo passou.

Controlo do corpo: Sinto que o *Kum Nye* sem dúvida me ajudou muito na consciência e controlo do corpo.

Controlo da emoção: O facto de o texto nos ser dado a conhecer em estado *Kum Nye* fez com que a emoção intrínseca no seu conteúdo se revelasse muito mais forte, mais pura. As técnicas de criação de imagem e mantras multiplicaram essas sensações/emoções.

Controlo de voz: O controlo de voz para mim sempre foi difícil, talvez porque não consigo ouvir-me e quando tento, soa-me a falso. Eu tentei ouvir-me a primeira vez que tentámos direccionar a energia para determinada parte do corpo enquanto dizíamos uma frase, mas ao tentar ouvir-me estraguei tudo. A partir daí tentei simplesmente não me ouvir mas abrir mais a boca enquanto falava, pronunciando melhor as palavras. Ao mesmo tempo tentei sempre sentir o mantra vindo do fundo na minha barriga e direccionar a energia para diferentes partes do corpo.

Não consigo autoavaliar-me quanto à voz, mas um participante disse-me ter notado a minha evolução neste ponto e no facto de o discurso lhe parecer mais sentido.

Estado Kum Nye durante o espetáculo: Conforme já referi, nos primeiros minutos do espetáculo senti que as minhas mãos e pulsos tremiam muito, mas eu consegui controlar e acalmar-me relativamente rápido começando a implementar algumas técnicas do *Kum Nye* como a língua no palato, a reflexão e consciência de cada movimento, os espasmos voluntários noutras partes do corpo e o controlo da respiração.

Relação com o público: senti o público muito próximo, pois realmente estava muito mais próximo do que numa sala de espetáculo normal. Mas não tive problema em “enfrentá-lo”.

Simplesmente, prefiro não olhar nos olhos de ninguém. Tenho receio que isso me desconcentre. Apenas o faria se esse fosse o objetivo do encenador.

Senti o público muito recetivo, impressionado e atento.

Nervos antes do espetáculo: poucos

Nervos no início do espetáculo: Não senti nervos ouvindo o público chegar nem até me levantar. Quando me levantei e atravessei o “palco” cruzando-me com as outras *Hécubas*, aí sim senti que as minhas mãos e pulsos tremiam imenso involuntariamente. Foi então que me tentei acalmar começando por tentar imobilizá-los.

Nervos a meio e fim do espetáculo: Senti um pouco, mas tentei convertê-los em energia tentando ignorar o que estava a sentir e passar toda essa energia para a “*Hécuba*” e para o que esta sentiria. Esta conversão passou por algumas técnicas *Kum Nye* tal como referi anteriormente.

Nervos depois do espetáculo: nenhuns. Apenas alegria e sentido de missão cumprida pelo espetáculo ter corrido bem.

Contracena: Na contracena tudo sempre correu bem.

Ator e o som: as pancadas que davas com os instrumentos de madeira eram como a batuta de um maestro. A sua precisão ajudou muito em certos momentos na uniformização dos comportamentos das *Hécubas*.

Ator e a Luz: adorei a luz do espetáculo. Quer as velas, quer as diferentes intensidades de luz dos projetores ajudaram muito na intensidade das emoções e da ação.

Quando os ensaios eram às escuras, eram muito mais intensos para mim. Muito mais sentidos do que com as luzes da sala todas acesas.

Memória e lembrança de marcações: as marcações ajudam a saber o que dizer onde. Quanto à memória, por ter decorado o texto em *Kum Nye*, quando me esquecia de alguma parte do texto, eu tentava relaxar não stressando à procura do texto na minha cabeça, e ele simplesmente aparecia. Isto aconteceu uma vez durante o espetáculo. Enquanto ouvia a fala anterior à minha, tive uma brancura ao pensar “o que vou dizer a seguir?!”. Então relaxei, simplesmente me concentrei na fala da minha colega e a minha surgiu logo a seguir. Apenas tive que não pensar nela.

Energia: Sempre senti muita energia, principalmente logo após as meditações. Concorro em absoluto que as interpretações logo após as meditações transportavam muito mais energia.

Imagens meditadas/desenhadas: surgiram-me em cena sim, principalmente enquanto “caminhava para o berço” (todas abraçadas no canto, à boca de cena).

Algo mais que precisas dispõe.

Adorei participar neste teu projeto.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 3

Quando escrevi o meu primeiro relatório sobre a minha participação na pesquisa teatral do Júnior Sampaio, destinada a provar a relevância do *Kum Nye* no trabalho do ator, tínhamos apenas duas semanas de trabalho neste projeto. Já nessa altura afirmei que sentia que a experiência que estava a viver era rica e que demonstrava ser de facto importante para o meu trabalho como atriz.

Neste momento posso afirmar que de facto todo o trabalho desenvolvido nas sessões foi extremamente relevante para mim e posso explicar porquê.

Quando foi dito que iríamos fazer desenhos em vários estados (estado do quotidiano, *Kum Nye* e artístico) fiquei um pouco assustada porque não percebi bem qual seria a sua importância nesta pesquisa e, devo admitir, porque não sei desenhar e me afligiu o que é que iria fazer. Comprovou-se que eles foram de vital importância para percebermos as diferenças operadas em nós quando em estado *Kum Nye* e, principalmente, os desenhos artísticos que nos ajudaram sobremaneira na construção de personagem para a apresentação final.

Outro fator essencial foram os mantras que nos conduziram até e através da apresentação como um impulsionador das nossas emoções e movimentos, uma banda sonora produzida por todos os intervenientes que nos fez “mergulhar” mais profundamente na nossa *Hécuba* e em toda a tragédia de Troia e do seu povo.

Como já referi no meu primeiro relatório, a cada sessão fui sentindo um maior controlo respiratório e, conseqüentemente, um maior controlo da voz. Em direta relação com este facto, apercebi-me, de dia para dia, de uma melhor coordenação e controlo do corpo. Para uma atriz com a minha idade e o meu perfil físico isto é extremamente enriquecedor. Senti um maior domínio e equilíbrio que me levaram a sentir mais cada pequena parte do meu corpo e a usar isso na apresentação final. Apercebi-me de que conseguia jogar, em sintonia, com o meu corpo, a minha voz, as emoções, o jogo com o outro e com o espaço à minha volta.

Como exemplo do que aqui acabei de relatar posso dizer que há já vários anos que tenho um problema nos meniscos que me leva a ter imensa dificuldade em estar de joelhos, dada a dor que essa posição me provoca. Já fiz até alguns espetáculos com joelheiras porque, sabendo que teria de estar ajoelhada, sabia que não iria aguentar. Acontece que neste projeto consegui estar de joelhos durante algumas partes da apresentação e, inclusive, deixar-me cair de joelhos, situação para mim bem mais dolorosa. Outra diferença foi o facto de perceber que me consegui sempre levantar do chão sem me apoiar nele e sem qualquer tipo de desequilíbrio.

No que respeita às emoções, nomeadamente as sentidas durante a apresentação, devo dizer que os desenhos e os mantras ajudaram imenso mas o controlo referido

anteriormente, embora me tenha levado a conter mais a emoção, ou seja, a não ser talvez tão histriónica como noutras ocasiões ao passá-la aos outros e ao público, fez, simultaneamente, com que eu sentisse essa emoção mais presente e mais intensa no meu interior.

Se já tinha sentido isto antes da apresentação final, nela tudo se tornou mais evidente. A luz ajudou, as velas ajudaram e a nossa “banda sonora”, quer a feita por nós, quer a feita pelo Júnior Sampaio, foi de vital importância. Todos estes elementos contribuíram para uma energia global que penso ter sido sentida por todos nós. A memória, apesar das poucas sessões, não traiçou ninguém. Texto e marcações estiveram lá, em pleno, e devo dizer que nem por um segundo pensei em qualquer deles.

A forma como me senti mais atenta ao meu corpo, à minha voz e à minha emoção mas sem pensar exatamente nisso foi para mim uma espécie de revelação. Igualmente a forma como senti os que comigo estavam a contracenar e todo o espaço que nos envolvia. Também em relação ao público, que eu nunca vejo quando estou a representar, não os vi, tal como é meu costume, mas senti a sua energia e senti-os como parte integrante daquele todo que ali se viveu durante aqueles escassos mas eternos vinte minutos.

É pois um balanço extremamente positivo que faço desta experiência, apesar de todas as dúvidas e ceticismo que me assaltaram no início do processo. Olhando para o decorrer das sessões e para a apresentação final, posso dizer que todos os que estivemos envolvidos tivemos uma enorme evolução. Senti-a em mim e em todos os outros. Sei também que tudo isto será bom para mim em todos os outros trabalhos como atriz e até na minha vida pessoal. Aliás, devo dizer que em espetáculos já feitos durante e após esta pesquisa teatral senti a importância que o *Kum Nye* estava a ter para mim.

Apesar de saber que isto é apenas um relatório, gostava de agradecer a todos aqueles que participaram a partilha e a cumplicidade que se geraram durante estas semanas.

Um agradecimento particular à Inês Vicente que acompanhou o trabalho, não só como observadora mas também como participante nas sessões em que estive presente, sem nunca exibir a pose da “professora” que muitos gostam de mostrar e sim dando sempre algumas dicas sobre o nosso trabalho, o que só contribuiu para a nossa evolução.

Finalmente, um agradecimento muito especial ao Júnior Sampaio que me convidou a participar nesta pesquisa e sem o qual eu nunca teria oportunidade de vivenciar uma experiência como esta e sentir um crescimento e evolução pessoais, tão essenciais a uma atriz que faz do Teatro o seu modo de vida. Obrigada pelo convite e pelos ensinamentos.

E... “last but not the least” o meu muito obrigada a Tarthang Tulku que introduziu o *Kum Nye* no Ocidente e sem o qual nós, provavelmente, não teríamos tido esta experiência.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 4

Breve Introdução: De forma a tornar o meu testemunho mais clarividente e de fácil leitura organizei-o de forma sintetizada, tendo em atenção a progressão das técnicas aplicadas bem com a contextualização das mesmas.

Primeira aula: Apesar de não terem sido aplicadas as técnicas de *Kum Nye*, sinto que é relevante relembrar que nos foi sugerido que fizéssemos um breve aquecimento, de forma espontânea e livre, para que depois efetuássemos um mini apresentação livre para todo o grupo. Nesse sentido, senti-me desconcentrada, insegura e muito ansiosa. Agora consigo perceber que estava a desperdiçar a minha energia de forma descontrolada, perdendo assim toda a eficácia que poderia ter dado e depois traduzido na minha ação.

Experiência em Teatro e contacto com Kum Nye anterior à pesquisa: É relevante afirmar que iniciei a minha experiência em teatro com o Júnior Sampaio, em 2001, onde por “contágio” e construção basilar do meu conhecimento fui recebendo o *Kum Nye* para esta modalidade, o que de certa forma pode ser curioso no seguimento da pesquisa em questão. Contudo, no consiste à minha interação com a disciplina de arte teatral, é importante dizer que sempre a pratiquei de forma amadora, ou seja, esta nunca se constituiu como atividade primordial e uníssona no meu percurso académico/profissional.

O Espaço/ número de alunos: O facto de ensaiar num sítio diferente, num espaço não familiar fecundaram um quase histerismo interno infantil. Senti essa tensão toda acumulada nos ombros, como se carregasse neles o peso daquele presente.

Nesta aula em específico, fizemos alguns exercícios, que já conhecia por ter tido sempre o Júnior Sampaio como professor desde as minhas práticas teatrais. Contudo, creio que o facto de me encontrar num grupo numericamente inferior aos que já pertenci e sabendo a priori que podíamos estar simultaneamente desapegados da perfeição, foram fatores cruciais que me ajudaram a conceptualizar e a aceitar com honestidade e sem sofrimento as minhas limitações.

Ou seja, elaborei este item, pois acredito que o desapego: as memórias, sensações e emoções seja também um excelente presságio para o caminho do crescimento do ator. Sendo que considerei de igual relevância a atenção que foi dada à limpeza/arrumação do espaço, neutralizando-o em todas as sessões. O facto de sermos nós a colocar cuidadosamente a “nossa bolha”, ajudou a cuidá-la mesmo antes de “entrarmos” na aula.

O reduzido número de alunos (face àquilo que tinha vivenciado), proporcionou a harmonia e a disciplina que esta pesquisa merecia.

Elaboração do Desenho do Quotidiano: Consistia num ponto fulcral das sessões, para mim. Pois, apesar da falta de racionalização posta naquele momento, era ele que nos indicava os resultados que íamos obtendo. Ou seja, por vezes tornou-se quase assustador

ver as diferenças dos desenhos, das coisas que trazíamos e do que nos íamos libertando depois do *Kum Nye*.

Sempre que pensava nos exercícios que tinha feito na aula, pensava nos desenhos, mesmo que muitas vezes já nem os conseguisse conceptualizar na totalidade.

Mudanças do Kum Nye no dia-a-dia: Apesar de isto ser uma pesquisa sobre a arte teatral, acho imprescindível este tópico constar do meu testemunho.

“O corpo começou a falar-me”.

É verdade sim. No prolongar das sessões voltava para o mundo quotidiano e ele continuava a tagarelar o dia inteiro: “Senta-te corretamente”; “Para quê que está a tencionar o maxilar”; “Olha como a língua no palato melhora tudo”; “Para de respirar com o peito”; etc.

E considero-o um fator integral no meu percurso, porque o ator também é feito de dia-a-dia. Se ele naturalizar a sua personagem no autocarro, ou a fazer a cama, eu acredito que ele está a conceder-lhe maior sucesso e flexibilidade, tanto na sua descoberta, como no seu crescimento.

“Incidentes” na aula: Criei este tópico, pois senti uma enorme evolução aqui. Numa das aulas um telemóvel tocou e alguém interrompeu a aula. “Não se apegue”. Pois é, resulta. Foi verdade. Não estava em hipnose, nem desmaiada: eu ouvi o telemóvel e vi o senhor- mas “não me apeguei”. Ao que me ocorreu, “-E se eu conseguir fazer isto em palco?”. Não deixar de ter empatia, de existir. Mas conseguir filtrar esse gasto de energia e não sofrer com isso?

Concentração/Sofrimento: Neste espaço gostaria de começar por nomear o primeiro constructo que nos foi apresentado sobre o *Kum Nye*: honestidade.

Por isso, irei praticá-la aqui, neste mesmo espaço. Nas primeiras aulas fui sentindo algo fabuloso, que nunca tinha experimentado, “não sofrer com as limitações”. Achei fantástico, como é que uma pessoa como eu (e os atores também são pessoas antes de serem profissionais), tão ansiosa e descontrolada conseguia aguentar o desalento dos meus erros? Não sentia tiques nas mãos, nas pernas nem na barriga, começava a equilibra-me cada vez melhor. Perceber, que se quisermos, conseguimos digerir/deglutir o que é realmente relevante, foi das maiores aprendizagens da minha vida. Sempre que conquistei estas epifanias saí das sessões com todos os poros do meu corpo a cantarolar de relaxamento enquanto a minha mente lhes piscava o olho em tom quase maternal, por só ter descoberto esta paz gratuita tão tardiamente.

Pois bem, mas isto aconteceu nas sessões em que estive efetivamente concentrada, ou seja, em que não sofri.

Ou seja, em contrapartida, o facto de não ter dado continuidade ao meu desempenho fora da aula abalou todos os meus avanços. Não decorei o texto até à data pedida e depois senti-me (obviamente) insegura por ter falhado com a maioria dos exercícios que nos foram

solicitados (estudar o texto em mantras/posições diferentes, etc.). De 100% que devia ter contribuído fora das aulas, assumo apenas ter dado 30%.

E foi nestas aulas, que cuidadosamente aponte: senti desalento e desilusão comigo mesma (como por exemplo ter tido um ataque de riso dois dias antes da peça). Assim, não me restam dúvidas para afirmar que o grau de comprometimento é uma premissa inabalável para o sucesso.

Técnicas utilizadas como ferramentas do ator:

Relaxamento - Base de tudo, sem ele o ator não se conhece, não se concentra, simplesmente não se pode instrumentalizar.

Utilização de mantras no processo anterior à verbalização do texto - fabulosa técnica, quer para decorar texto, quer para eliminar colagem de entoações e/ou tiques/vozes de personagens anteriores (situação muito frequente no meu caso).

Imagens meditadas - aumentam a profundidade do ambiente da personagem e ajudam sem dúvida a encontrar o equilíbrio certo do nosso corpo, para a nossa personagem.

Massagens/energizar corpo - O ator atenta no corpo, acorda-o e prepara-o. De outra forma podia magoar-se e/ou não atingir pontos que anteriormente lhe eram inacessíveis.

Dia da apresentação: No dia da apresentação acordei muito ansiosa. Passei a noite em Troia, onde, incredivelmente, sonhei com alguns dos desenhos e imagens que guardei para a minha personagem, sendo que eles/elas foram permanecendo durante todo o dia até à hora final do espetáculo.

É mesmo verdade.

Foi a primeira vez que senti que entrei na personagem sem ter de chegar à sala (assumo que tive pena de não o ter sentido antes, por falta de entrega). Honestamente, qualquer das pessoas que fizeram aquela apresentação comigo conhecem-me pelos nervos antes de começar, pela insegurança, pela impaciência. Pela necessidade de ler o texto “só mais uma vez”. Contudo não foi isso que aconteceu no dia 17.

Porque já era *Hécuba*. E ela não chora pelo público, porque quer contar-lhes a sua história. Há algo mais importante do que isso? A personagem pedir ao ator para lhe dar voz e corpo?

Não. E eu não sabia isto.

Os minutos antes da apresentação foram quase explosivos para mim, não para a mim, mas para a *Hécuba*. Dos espasmos, saiam o fogo que desenhei quase a rasgar a folha numa das aulas. Ouvia a respiração das outras “*Hécubas*”, estávamos em Troia e queríamos vingança, éramos bichos. Talvez por isso me tenha surpreendido quando comecei, o meu corpo estava pesado, obedecia ao rastejar e senti cada músculo, senti os olhos quentes, senti o mantra a entrar-me nos maxilares de guerreira vencida.

Não pensei em marcas.

O corpo sabia onde tinha de ir, a voz sabia como tinha de sair. Estava consciente demais deles para eles me falharem. *Hécuba* estava ali.

Não sofri quando senti o público.

Eles éramos nós.

Senti-os parte de nós. Senti-os quentes por causa das chamas.

A luz e som despertaram-me os olhos arregalados, como se me mandassem sinais de que ainda não tinha terminado tudo o que tinha para dizer.

E no silêncio foi a língua no palato que me ajudou a controlar as emoções, o corpo e a voz não se apagaram.

E quando caminhámos para a Grécia...O meu corpo chorou finalmente derrotado. Vencido.

Penso que só saí da personagem quando saí do edifício e finalmente falei.

Breve Conclusão: Esta pesquisa mudou radicalmente a minha vida.

Não mais me acreditarei em interpretação depois de ter sabido/sentido isto.

Acho que quem já representou com verdade percebe o que estou a dizer e o que senti. Só fico triste de só ter “percebido” isto agora. Por isso, apenas posso desejar que esta filosofia entre nos palcos de todo o mundo e que por favor deixe e continue a deixar que as personagens possam falar.

Obrigada.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 5

Relatório da Pesquisa Teatral – “*A Troiana Hécuba*”.

Apreciação do primeiro dia: Desde do início que estou bastante entusiasmada com este projeto e principalmente com o *Kum Nye*, de certeza que me vai trazer tranquilidade na minha vida pois é algo que o meu corpo já reclama há muito tempo.

O meu nível de motivação para esta pesquisa está elevado, mesmo não conhecendo bem todo o procedimento. Fui-me deparando com diversos exercícios de relaxamento, de voz uns com mais dificuldade do que outros mas verifiquei que quando tinha 3 ensaios seguidos os resultados eram muito notórios. Os exercícios em que tive mais dificuldade, foram: soltar o ar em ‘sssss’, mantras, imaginar o ar prateado.

Ao longo dos ensaios fui melhorando a realização de cada exercício, sendo mais perfeccionista e persistente.

Em todos os ensaios, tem sido recorrente os atrasos e isso tem repercussões no meu sistema nervoso, pois chego ao ensaio bastante agitada e ansiosa, os meus desenhos do quotidiano no início dos ensaios tendem a demonstrar uma certa agitação e confusão. Depois do relaxamento é visível a diferença, sinto muito mais leve e tranquila e capaz de fazer qualquer coisa, sem medos ou constrangimentos. Com o passar dos ensaios, mesmo

estando atrasada já não me sentia tão agitada e ansiosa e isso também se verificou nos desenhos.

Confesso que duvidei algumas vezes da eficácia de certos exercícios mas depois quanto apliquei esses mesmos exercícios, como a língua no palato, ou soprar e levar a respiração para uma parte do corpo, no meu dia-a-dia tudo fazia sentido e resultava mesmo.

Aconteceu me uma coisa caricata, não sou pessoa te de ter muitos pesadelos, e durante esta pesquisa tive imensos pesadelos tendo a sua frequência aumentado quando começamos a trabalhar na peça “*A Troiana Hécuba*”.

Ao longo dos ensaios foi visível:

- Maior conhecimento do próprio corpo.
- Maior controlo sobre o corpo.
- Maior consciência da dor e de onde ela vinha.
- Mente mais tranquila e com menos pensamentos negativos.

Espetáculo: Na atuação “senti a *Hécuba*” coisa que ainda não tinha acontecido ao longo dos ensaios, estava bastante cansada nesse dia e utilizei essa energia para dar vida à personagem, lição dada pelo Júnior Sampaio desde o início, filtrar as nossas energias e utilizá-las na criação da personagem. Apliquei em cena certos exercícios de relaxamento como a língua no palato mas confesso que foi durante pouco tempo e nesse pouco tempo senti que o meu nervosismo antes de falar diminuiu e tomei consciência que tudo estava sobre controlo e não tinha motivos para ficar tão nervosa.

O exercício de levar o que dissemos para uma parte do corpo, ou pensar nela quando a estamos a dizer, foi difícil fazer em cena por causa do nervosismo inerente a qualquer estreia, mas mesmo assim consegui fazê-lo por duas vezes.

Tanto o texto, como as marcações em cena fluíram muito bem, sem pensar nelas. Senti uma energia que nos ensaios nunca tinha sentido, contudo achei o elenco muito distante mesmo próximo.

O público estava mesmo à nossa frente, contudo isso não me intimidou coisa que era frequente noutras experiências de teatro.

Depois do espetáculo, “senti me cheia”, com o dever cumprido e com uma enorme vontade de voltar a fazer de imediato, pois cada vez que fazia ia descobrindo coisas novas e isso era muito entusiasmante.

Ao analisar a peça e a minha performance, deparei-me com alguns erros e pormenores que poderiam ter sido melhorados e até mesmo evitados, contudo não alimentei esse pensamento, não me apeguei a esses sentimentos de culpa que se costumam apoderar de mim depois de um espetáculo.

Esta forma de pensar e de lidar com os erros é o que eu retiro desta pesquisa e que vou levar para o resto da minha vida, seja no palco ou fora dele.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 6

Kum Nye para Atores - Relatório Final: Esta pesquisa veio trabalhar e desenvolver em mim uma consciência muito maior do meu eu, do meu corpo, aumentou o meu auto conhecimento. Mas como estamos a falar da influência do *Kum Nye* na *performance* de um ator, vou focar mais a minha síntese neste assunto.

Posso dizer que o facto de retirar toda a informação da cabeça, ou tentar, fez com que o meu cérebro conseguisse absorver melhor a personagem que estava a trabalhar.

Desenhos e sensações: Concluí que todos os desenhos que fiz do quotidiano eram muito mais lógicos e de traços mais carregados do que os desenhos após a prática do *Kum Nye*. Houve dois dias em específico em que estava com a cabeça tão cheia de pensamentos que não consegui filtrar nenhuma sensação e escrevi nomes de coisas concretas, que fui vendo durante o dia, tais como os tarifários com os quais trabalho, ou o gato que estava no terraço à hora do jantar. Os desenhos do *Kum Nye* eram sempre bastante diferentes, e as sensações também. Depois dos exercícios, estava bastante mais focada em sensações reais do que no mundo. Todas as palavras que escrevi sobre as sensações têm a ver com uma leveza muito grande comum a todos os dias em estado “*Kum Nye*”. Os desenhos artísticos que fizemos após as leituras de texto e os ensaios ajudaram a perceber o que sentia em relação à história e às personagens, e penso que cada grupo de desenhos teve a sua própria evolução.

Trabalho de Corpo, Memória, Controlo de Voz e de Emoções: Senti uma diferença muito grande no meu corpo antes e depois de participar nesta pesquisa. O facto de o *Kum Nye* se focar no conhecimento das partes do corpo, fez com que mesmo no quotidiano eu prestasse mais atenção aos movimentos de cada uma, e passasse a cuidá-las. Isso faz também com que estivesse mais equilibrada e com um maior controlo de mim própria, o que proporciona um maior controlo da voz. A meditação e a concentração atingida fizeram também com que conseguisse decorar o texto de uma forma natural e mais fluída, e sem o sentimento de preocupação normal de um ator que tem que entrar numa personagem. Sem saber, a *Hécuba* (personagem proposta) foi entrando e fazendo parte de mim, e o meu corpo foi-se habituando a ela. Os mantras ajudam também a decorar, mas principalmente ao domínio do que se pretende fazer com a voz. Quanto às emoções, para mim foi o mais difícil. Senti que estava mais calma, mas tive um dia em que me senti tão sensível que deixei de ter o tal controlo que seria de esperar, e tive um ataque de choro. Creio que não era suposto isso acontecer e senti que a energia do grupo foi completamente diferente nesse dia.

Apresentação: Como já frisei antes, senti uma tremenda diferença na minha interpretação, e sei que foi devido ao facto de ter experimentado esta filosofia/técnica. Gostei da forma como correu o dia da apresentação. No início, estava muito nervosa, como sempre, em estado normal antes de cada espetáculo. Tive dois momentos específicos de desconcentração, um mesmo no início, quando me levantei do chão, em que me foquei no que uma das atrizes estava a fazer e saí de dentro de mim. Confesso que nem vi o público até ao momento em que saí do estado de concentração, mas olhei e não me apeguei. Voltei a concentrar-me, a colocar a ponta da língua no palato superior, a pensar nos mantras e correu tudo bem. Fiquei surpresa com as emoções que senti, foram bastante mais fortes do que as de qualquer ensaio. Criámos uma energia muito forte, os atores e o público. Quase não pensei em marcações, exceto das duas vezes em que me desconcentrei e saí da minha personagem. Vi algumas das imagens que imaginei do meu cenário de guerra e desgraça, da minha cidade em ruínas e dos desenhos que fiz durante e depois os ensaios. Fiquei muito surpresa com as mudanças que o *Kum Nye* fez em mim, e que ficaram traduzidas naquela pequena apresentação. Penso que agora que conheço a diferença, prefiro fazer teatro assim, porque permite realmente mais concentração e equilíbrio do corpo e da mente, e permite também explorar uma personagem de uma forma mais íntima.

Observações: O *Kum Nye* funcionaria muito melhor com uma maior disciplina. Cada falta era uma perda de ritmo e mais dificuldade nos exercícios que envolvem o corpo, e a energia é diferente quando falta alguém do grupo, ou quando está alguém exterior. Sinto também que não me entreguei o suficiente, e que a evolução poderia ter sido bastante maior.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 7

TÉCNICA KUM NYE PARA ACTORES E CRIAÇÃO ARTÍSTICA EM PALCO

Reflexões – 1ª Sessão:

- Explicação e contextualização das técnicas *Kum Nye* e alguns exemplos práticos da sua aplicação - Descobertas artísticas que podem proporcionar ao ator;
- Contextualização de técnicas do ator;
- Aquecimento para uma mini apresentação prática de cada elemento do grupo.

Reflexões – 2ª Sessão:

- As técnicas de relaxamento do *Kum Nye* deixam-me com uma sensação de leveza no corpo e na mente, libertando as tensões. Foi muito relaxante.
- É necessário conhecer o corpo, para o podermos usar como ferramenta de trabalho.

Reflexões – 3ª Sessão:

- Nesta sessão específica o relaxamento foi conseguido a um alto nível, os exercícios de *Kum Nye* deixaram-me muito descontraída e super relaxada, ao ponto de me desaparecerem as dores de cabeça e o *stress* com o qual tinha chegado. Este relaxamento

alterou completamente o meu humor (passei de um mau humor para um bom humor) e deixou-me serena com bastante predisposição para trabalhar.

- Houve um momento durante a execução do mantra, que a descompressão que senti no corpo e o alívio mental foram de uma intensidade tal que cheguei a perder a consciência de onde estava e o que estava a fazer. De registar que em nenhum momento deixei de fazer as alterações que foram sendo introduzidas no exercício, apenas perdi a consciencialização desse facto. Voltei a mim, no momento em que o mantra passou para um som mais agudo e pude ter a percepção e consciência do que se tinha passado.

Reflexões – 4ª Sessão:

- O exercício: subida muita lenta dos braços em direção ao teto; descida igualmente lenta dos braços para a posição inicial de relaxamento. – A sensação que tive foi equivalente a ter uma tonelada de peso em cima dos meus braços, o que proporcionou um relaxamento intenso quando o exercício foi terminado.

- Palavras-chave sobre a ressonância que o texto causou em cada um. As minhas palavras foram: injustiça, mortes (desnecessárias), crueldade, sofrimento, tragédia (grega);

- Os exercícios de *Kum Nye* foram bons para relaxar e amenizar a ansiedade com a qual tinha chegado ao ensaio.

- Na filosofia de *Kum Nye*, as sensações vão e ficam, modificam constantemente. É importante este espírito estar sempre presente para não nos apegarmos a nada.

- Ao longo da semana pratiquei quase todos os dias um pouco de *Kum Nye* (nunca mais de 15 minutos) e em muitas situações a fazer atividades do quotidiano, mas respeitando os princípios do *Kum Nye*. As minhas noites que andavam a ser muito mal dormidas, melhoraram bastante. Não creio que seja uma coincidência.

Reflexões – 5ª Sessão:

- O relaxamento nestas sessões é sempre conseguido a um nível profundo, que descomprime e liberta a tensão e *stress* acumulados no corpo. Acho maravilhoso as sensações que provoca e estimula no corpo.

- O *Kum Nye* pode ser realizado sempre, em qualquer hora ou local. Inclusivamente em simultâneo com as tarefas do quotidiano, basta relaxar as pálpebras, colocar a ponta da língua no palato e usar a musculatura com a menor energia possível.

- Ter atenção à respiração e às posições adotados do quotidiano, de forma a que não se quebre a passagem de energia.

Reflexões – 6ª Sessão:

- Exercícios na cadeira iluminando os pensamentos: Exercício do SIM e TALVEZ para aliviar o pescoço, a nuca, cabeça e ombros. – Este exercício foi bastante desconfortável, deixou-me tonta, com a sensação de perda de equilíbrio. Ao mesmo tempo que mantinha a

consciência do meu corpo, parecia que não tinha poder sobre ele. Senti uma forte concentração de energia na zona da barriga e estomago.

- O ensaio artístico, em particular, mexeu muito comigo, tanto a nível físico como psicológico.

- A nível físico, senti um grande desconforto no relaxamento (no exercício do SIM e do TALVEZ) que por momentos me deixou indisposta, sem forças, com a sensação que ia desfalecer (como estava sentada na cadeira, houve vários momentos que senti que ia cair redonda no chão), ao mesmo tempo, exteriormente disseram-me que nunca demonstrei desequilíbrio. Paralelamente a estas sensações senti uma forte energia, concentrada na zona da barriga e do estomago, por momentos só senti esta parte do corpo em funcionamento.

- Os mantras tiveram um efeito fortíssimo a nível psicológico, no exercício de interpretação – *“Ai! Golpes sobre golpes me aniquilam! Olhai o corpo morto de Astíanax lançado à terra do alto das muralhas por decisão dos gregos!”* - Mexeram tanto comigo que por momentos consegui ver a criança *Astíanax* e foi impossível controlar as lágrimas que entretanto me escorregavam pela cara.

Reflexões – 7ª Sessão:

- Este ensaio teve efeito em mim relativamente ao meu estado de espírito. Tive um dia particularmente difícil (por situações pessoais), estava cansada, sem grandes forças e sem disposição para nada. No fim do ensaio o meu astral era outro, com uma energia renovada.

Reflexões – 8ª Sessão:

- O exercício “Curando o corpo e a mente” foi extremamente penoso e até mesmo doloroso. Os braços pareciam pesar toneladas e o tempo que os tínhamos levantados parecia não passar. Por diversos momentos pensei que não iria aguentar fazê-lo até ao fim. Senti um calor imenso ao longo do corpo, as pernas a tremer e os braços em real esforço. Aliviava um pouco a dor e ajudava a suportar a dor, a concentração na respiração;

- Curioso e de registar que nesta sessão todos os desenhos do grupo efetuados em estado *Kum Nye*, se centraram no círculo. O nível de concentração estava todo muito orientado/focado;

- O uso do mantra tem um grande efeito em mim. Sinto a voz mais grave e percebo que com muita naturalidade, por consequência do exercício, a minha fisionomia fica mais trágica.

Reflexões – 9ª Sessão:

- Senti muita falta do desenho do quotidiano – o tempo do desenho é o necessário para desconectar do mundo lá fora, e concentrar as nossas energias na sessão que se advinha;

- O Exercício na cadeira do SIM, NÃO e TALVEZ, desta vez, não me trouxe o mesmo desconforto de outras sessões anteriores;

- Os Mantras têm um poder muito forte sobre mim. Eles ajudam-me a entrar na “frequência” certa, a colocar a voz no sítio certo, e alerta os sentidos à flor da pele.

Reflexões – 10ª Sessão:

- Para mim foi muito bom o exercício dos mantras, ajudam-me mesmo a entrar no espírito pretendido. As sensações que provocam no corpo são uma mistura simultânea de calma/tranquilidade e desassossego. Ao mesmo tempo que me relaxa e me liberta – sensação de despreendimento, provoca uma inquietude constante.

- O último exercício de texto foi muito esclarecedor. Na teoria muitas vezes compreendo o que é pretendido, mas a sua aplicação prática não é fácil. Com este exercício, observando os colegas e executando o pedido, foi possível clarificar melhor a minha compreensão do exercício na sua totalidade.

- Foi também importante e esclarecedor a conversa com o grupo, identificando as características/necessidades do ator e ter completa noção de como podemos trabalhar o nosso corpo (sendo que a mente está incluída no corpo) como uma verdadeira ferramenta de trabalho. Tudo pode ser trabalhado e melhorado, passando por processos de consciencialização e encarando sempre o processo com a maior das honestidades, para assim poder ultrapassar os seus limites. Mais do que um auto domínio, é uma auto consciência, relacionado connosco, com os outros e com o espaço.

Reflexões – 11ª Sessão:

- O exercício do caminhar lentamente foi bastante prazeroso. É muito bom ter tempo e disponibilidade para perceber o corpo, a movimentação deste e o controlo de equilíbrio. Ao mesmo tempo que sentia o corpo em esforço (pernas a tremer), o exercício em si foi bastante relaxante;

- Após a realização da peça, os exercícios ajudaram-me a perceber que a cena tem de ser vivida primeiramente por dentro para depois poder ter uma leitura externa;

- O uso das imagens dos desenhos de Troia, orientam-nos para a nossa verdade interna – sermos honestos e verdadeiros connosco;

- O exercício dos mantras usados no corpo, dizendo o texto a pensar no olho, no joelho, nos pés, no ventre, ou outra qualquer parte do corpo, apesar de difícil, quando é conseguido, o resultado é bem perceptível e sentido;

- Os espasmos usados no corpo (exercício muito usado no relaxamento) ajudam também à criação de todo o ambiente pretendido – este exercício para mim, já era intuitivo e inato na sua execução;

- O uso de imagens externas para ajudar a composição também facilitou o nosso desempenho. Por exemplo: O quadro de Pablo Picasso – “Guernica”, esta pintura retrata a Guerra Civil Espanhola e todo o sofrimento que se fez sentir dada a situação. Esta imagem ajudou-me a usar o lado mais criativo na construção da minha personagem.

Reflexões – 12ª Sessão:

▪ Apesar de compreender perfeitamente os exercícios práticos e de nunca ter tido dificuldade em os praticar durante as sessões anteriores, quando aplicados em cena, tudo se tornou mais complicado.

▪ Certo é, que o texto, ainda não estava bem consolidado na memória, e seguramente este facto em nada facilitava o meu trabalho. Mas tenho que confessar que encontrei dificuldades em pôr em prática todos os exercícios abordados. Alguns deles, os mais simples, já estavam inerentes ao meu corpo, como sendo a ponta da língua no palato, mas outros, que me obrigam a pensar e a concentrar em determinada ação, tornam-se muito complicados na sua execução. Além de serem muitos, têm exigências diferentes, e estar sempre focada e orientada nesse sentido é bastante complexo. Senti por um lado que tinha as ferramentas necessárias e que as sabia manusear individualmente, para representar *Hécuba* naquele exercício, e ao mesmo tempo quando foi para construir o todo, senti dificuldades na concretização, por ter excesso de informação. Após o intervalo e a partilha com o grupo da experiência, tive que selecionar dois ou três mecanismos e focar a minha atenção nestes, para poder conseguir fazer o pretendido.

▪ Houve momentos em que me senti, verdadeiramente em estado *Kum Nye*, totalmente abstraída do mundo exterior e com uma envolvimento na cena surpreendente.

Reflexões – 13ª Sessão:

▪ Todos os exercícios de preparação à cena, o meditar nas imagens, os mantras, os nossos próprios desenhos, ajudaram muito a entrar no registo pretendido. Toda esta preparação ajuda à concentração na execução da cena;

▪ As próprias indicações e marcações ajudam à exploração da personagem, começando a demarcar os limites da ação.

▪ Tive que ter especial atenção à postura de *Hécuba* – posição de ataque: sempre com um pé mais avançado que outro, acompanhando o tronco; posição dos joelhos - fletidos; máscara grega – olhos e boca bem abertos; ouvir o outro na contracena;

▪ Pessoalmente achei esta sessão muito gratificante. Comecei a sentir os efeitos do *Kum Nye* aplicados à criação artística e utilizados para o palco. Esta energia foi muito forte e fez-se sentir também no conjunto do grupo.

Reflexões – 14ª Sessão:

▪ Faltei ao ensaio por motivos pessoais.

▪ Finalização das marcações no texto.

Reflexões – 15ª Sessão:

▪ Este ensaio foi particularmente difícil para mim, por motivos pessoais. A morte de um ente querido, tão próximo, além de me abalar emocionalmente, exigiu a minha presença, atenção e ajuda relativamente aos seus familiares.

- Sentia-me debilitada física e psicologicamente. Posso mesmo afirmar que a minha presença no ensaio era apenas física, sem a menor predisposição para a sessão que se seguiria.

- Desconhecia as novas marcações efetuadas durante a sessão anterior, o que me provocou alguma ansiedade, pois senti-me desorientada e perdida, e com grande dificuldade em me concentrar. A ligação ao restante grupo também a senti desarticulada.

- A minha preocupação e atenção estava focada para registar as marcações definidas, memorizar a movimentação e inteirar-me de todas as novidades.

- Com isto perdi totalmente o foco dos exercícios de *Kum Nye* que deveriam ter sido aplicados à interpretação. Percebi que a minha atenção e concentração do momento era reduzida e canalizei-a para a memorização das novas indicações.

Reflexões – 16ª Sessão - Ensaio Geral:

- Iniciei o ensaio inquieta. A minha concentração estava dividida: por um lado a minha preocupação em desempenhar bem o meu papel, para não prejudicar o meu trabalho e invalidar o esforço até à data e não prejudicar o grupo. Por outro lado, a minha atenção estava desviada, com um certo peso na consciência pois sabia que a minha presença era necessário noutro lado. A minha semana iniciou-se penosa e a tendência foi para se ir complicando. Existem momento na vida que a família precisa de nós, do nosso reconforto, apoio e ajuda. E infelizmente, esta fase pessoal conturbada, coincidiu com momentos importantes de avaliação deste mestrado. Depois de tanto esforço e tempo investido, fiquei com um sabor amargo na boca, pois sei que se emocionalmente esteve mais equilibrada, os resultados poderiam ter chegado mais longe. Mas a vida é mesmo assim, e sem aviso prévio tudo muda de repente.

- Analisando a situação com um pouco mais de distância, acho que consegui entregar-me na dosagem certa para responder as solicitações. Senti maior dificuldade do que o habitual em concentrar-me na cena, mas depois de ter conseguido esse foco, penso ter conseguido dar o que era esperado. As marcações recebidas no dia anterior já estavam assimiladas e penso que o ensaio geral, de uma forma geral correu bem, tendo sido conseguido atingir os objetivos propostos para aquela sessão.

Reflexões – 17ª Sessão – Apresentação de “A Troiana Hécuba”:

- Neste dia, estava cansada, triste e com a preocupação habitual de quem estreia um espetáculo. A minha barriga borbulhava. Estou certa de que as borboletas no estomago, estavam relacionadas com a apresentação, mas também com o facto de saber que iria ser avaliada pela minha prestação e que assim se concluía mais um ciclo deste mestrado;

- O grupo estava agitado, com a energia a ferver, mas sentia-se a união e a atenção direcionada para o momento de apresentação;

- Assim que se iniciou, a minha ansiedade e nervos desapareceram, e a minha concentração ficou automaticamente orientada para o espetáculo;
- Durante toda a apresentação, posso afirmar estive em absoluto estado *Kum Nye*, do princípio ao fim da sessão. Senti um domínio total do meu corpo, pensando sempre nas técnicas abordadas durante as sessões anteriores;
- A energia que se fazia sentir no grupo era fortíssima, e isto refletiu-se positivamente na contracena com os outros atores – partilhava-se o mesmo espírito;
- Tanto o texto como as marcações surgiram-me sempre de uma forma muito natural sem ter que pensar qual a movimentação seguinte, ou qual o texto que se seguia;
- Senti auto domínio e controlo do meu corpo, da minha emoção e da minha voz;
- A ponta da língua no palato foi uma constante, aliás é já inato no meu corpo;
- Ao longo da apresentação, surgiram-me mentalmente as imagens de Troia que criei no meu imaginário, as fotografias e os quadros que vi, ou seja, todos os elementos que tinham servido de base à minha pesquisa. Curiosamente os desenhos que fiz, não surgiram nem uma vez;
- Os mantras tiveram uma importância extrema durante toda a apresentação, assim como, ao longo de todos os ensaios da peça. Este exercício além de colocar a voz no sítio certo, mexia comigo a nível psicológico, deixando-me na frequência certa para a interpretação de *Hécuba*. O som criado pelo grupo também ajudava a manter a energia no sítio certo, sem que esta descaísse;
- Todo o desenho de luz efetuado na apresentação e as velas que circundavam os tatamis, harmonizavam e condicionavam o ambiente. O próprio público, assim que entrou na sala, e se deparou com aquele ambiente, sossegou. Os diálogos normais, passaram a verdadeiros sussurros;
- O cheiro de incenso era forte e fazia-se sentir juntamente com o aroma das velas. Enquanto atriz, este pormenor sempre teve relevância, pois é mais um fragmento de ajuda à construção de um todo, que é o espetáculo;
- O público em nada atrapalhou a minha prestação. Aliás em todos os momentos que eram supostos encarar o público, sentia-se a atenção do próprio público tão focada na cena, que encontrei nesse foco, a deixa ideal para a contracena. Senti sempre o público como um elemento cooperante e participativo do espetáculo;
- Após a apresentação, senti-me mesmo bem. A adrenalina baixou, e deu lugar à satisfação. Na minha perspetiva o espetáculo não podia ter corrido melhor. Acabei a apresentação com plena consciência da minha prestação e de tudo o que tinha vivenciado minutos antes. Foi a satisfatória sensação de dever cumprido;
- A energia do grupo fazia-se sentir em consonância com o meu espírito e com todo o ambiente que tinha sido instaurado.

Considerações Gerais:

▪ Após um mês de trabalho, envolvida intensamente com as técnicas de *Kum Nye*, apreendidas durante os ensaios e aplicadas na vida quotidiana, quero registrar algumas situações que penso terem relevância para o processo:

- Maior e melhor poder de concentração (concentração voluntária e não exigida);
- Maior equilíbrio (físico e mental);
- Controlo de ansiedade;
- Perda de preconceito/Julgamento;
- Perda de tiques (mexer no cabelo por exemplo);
- Melhoramentos na qualidade de voz;
- Sensibilidade mais apurada;
- Relaxamento a níveis impressionantes (desprendimento/desligar do mundo real sem perder a consciência do que está acontecer, e seguindo as alterações decorridas em cada exercício);
- Melhorias significativas dos sentidos, principalmente olfacto e paladar;
- Consumo de água muito mais elevado, que obrigou o meu corpo (rins) a funcionar melhor, que leva a uma limpeza das toxinas no corpo = bem-estar;
- Energia do grupo é significativa e constante;
- Melhoria na qualidade do sono, noites melhores dormidas e tranquilas;
- De registar, que nesta altura da minha vida, estou a passar um período conturbado tanto a nível pessoal como profissional. Ando a passar uma fase em que me sinto cansada, e todos os dias, sem exceção, saio do ensaio com energia renovada, e ainda vou para casa trabalhar mais um pouco;
- Enquanto fumadora, se passo muito tempo sem fumar, o meu corpo ressent-se, e cria-me indisposição física. Reparo que nos ensaios, que duram entre 3h a 4h, não sinto falta do cigarro, nem me lembro dele.
- Apesar de já conhecer as técnicas há mais de 3 anos, altura em que comecei a trabalhar com o Júnior Sampaio, agora tendo outra consciência, tudo ganhou uma nova dimensão. Ao aprofundar as técnicas de *Kum Nye*, pude registar alterações importantíssimas no meu corpo, humor e sistema. Com certeza, estas alterações também se farão sentir na minha construção de personagem e na minha qualidade enquanto intérprete em palco.
- O desenho do quotidiano é importantíssimo para mim, pois é o tempo necessário que preciso para me desligar do mundo exterior e poder entrar numa nova realidade – a sessão de *Kum Nye*;

- Os mantras para mim foram uma revelação e imprescindíveis. Esta técnica além de aquecer e preparar a voz, envolve-me e prepara-me para todo o ambiente necessário e adjacente ao espírito da obra;
- O estado *Kum Nye* é difícil de alcançar, mas facilmente se perde. As duas vezes que fizemos um intervalo senti em mim e no grupo uma quebra do estado de *Kum Nye*;
- Os ensaios quando intercalados mais espaçadamente, como aconteceu devido aos feriados, quebram o ritmo de trabalho da semana anterior. Prefiro ter ensaios com dias certos e equitativamente distribuídos, para melhor se manter o ritmo de trabalho do grupo;
- O uso de imagens externas ajuda a desenvolver o lado criativo para construção de personagens;
- Existem determinados momentos na vida que são mais difíceis, sejam causados por problemas de saúde, trabalho ou familiares. Esta fase concreta da minha vida, não foi fácil, por conjunturas familiares. Mas independentemente da nossa disposição, o trabalho tem que ser bem feito. E em teatro, para se ser credível, tem de se acreditar naquilo que se faz, temos que sentir verdade nas palavras que proferimos e colocar todo o sentimento na cena. Só assim vale a pena, só assim o público acredita.
- As técnicas de *Kum Nye* ajudaram-me imensamente, a conseguir a concentração necessária, a ter o foco na cena, e a esquecer o mundo exterior. Na última semana de ensaios e de apresentação pública do trabalho, posso mesmo afirmar que foram indispensáveis, serviram como ferramentas que aprendi a usar e no momento certo soube manuseá-las devidamente. Sem elas a minha *Hécuba* teria sido mais frágil e mais triste, ou seja representariam a minha pessoa e não a personagem a ser construída.

Características e necessidades do ator, segundo as técnicas de Kum Nye:

- Concentração com relaxamento (não sendo o relaxamento um sinónimo de abandono);
- Versatilidade vocal – auto conhecimento;
- Auto conhecimento: corpo e mente como ferramentas de trabalho, maior controlo;
- Ultrapassar e conhecer os seus limites;
- Honestidade consigo próprio e com o grupo (quando for caso disso);
- Maior abertura e disponibilidade mental e emocional;
- Maior confiança;
- Maior recetividade aos estímulos internos e externos (ressonâncias);
- Maior sensibilidade;
- Os 5 sentidos mais apurados;
- Melhoria de autoestima;
- Noção do nosso corpo: contracena interna e externa;
- Saber errar;
- Ator metódico - maior disciplina;

- Melhoria da diction e projeção vocal;
- Abstração do mundo – desapego mas tendo essa consciência;
- Boa energia de um ator influencia a contracena;
- Maior equilíbrio;
- Melhoria da memória;
- Influência dos sonhos – lembrança do que se sonhou;
- Relaxamento em pé e andamento, sem perder o equilíbrio;
- Relaxamento no banho, com auto massagem;
- Decorar sem vícios: em silêncio; sitio fechado e confortável; com o corpo imobilizado; ao acordar e ao deitar.

- Interpretar com espasmos;
- Interpretar com as imagens dos desenhos em mente;
- Interpretar com as imagens de Troia destruída e arder;
- Usar os mantras durante a cena;
- Respiração abdominal;
- Ponta da língua no palato;
- Máscara grega: olhos e boca bem abertos;
- Ligação do céu e da terra;
- Sorriso por dentro;
- Projeção de voz adequada;
- Quando sentimos algum desconforto ou dor no corpo, direcionar a energia para esse sítio;

- Tensionar uma parte do corpo – antes e relaxar na hora de dizer o texto;
- Aproveitar a emoção do texto vindo da contracena, e dar continuidade a esse sentimento, estando este sujeito a alterações de intensidade durante a cena que se segue;
- Dar à personagem de *Hécuba*, todas as características referidas ao longo das sessões, com as entoações certas, não tornando esta personagem num espectro em câmara lenta, para lhe dar corpo e solidez em cena.

Porque o relaxamento é tão necessário antes de entrar em cena?

- Para se ganhar consciência do corpo e assim poder manipulá-lo conforme necessário (por exemplo: um momento de tensão em palco, é melhor conseguido quando este pode ser construído e desenhado pelo próprio ator que o desempenha);
- Todos os atores em cena estarem em sintonia – melhoria da qualidade de interpretação e da contracena, logo do espetáculo.

Quais são os mecanismos possíveis para prolongar/manter o estado de Kum Nye até ao fim da apresentação/espetáculo?

- Ter sempre em mente que o exercício é para criação artística e nunca usá-lo como terapia;
- Dizer o texto com o pensamento em diferentes partes do corpo;
- A energia do relaxamento tem que ser canalizada para a cena e para o público;
- Dar nuances verdadeiras e invisíveis durante a atuação;
- Ter auto consciência e auto domínio apurados;
- Delicadeza e sensibilidade;
- Exercício dos estímulos, sendo minucioso e invisual (em qualquer parte do corpo);
- Mantra silencioso;
- Dizer o texto pensando em diferentes partes do corpo;
- Dizer o texto visualizando imagens (que podem ser os próprios desenhos, fotografias, pinturas, quadros ligados à tragédia grega, imagens criadas pelo nosso imaginário, etc..);
- Controlar o “Racional x Emocional”, sendo o emocional o dominante.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 8

Assim que recebi o convite para participar nesta experiência, aceitei sem hesitar, pois sabia que algo de bom me iria trazer quer a nível pessoal quer a nível profissional enquanto professora de expressão dramática. Conheço o Júnior Sampaio e sei que pelo profissional que é, exigente, que novos conhecimentos viriam.

Explicando o que iríamos fazer, percebi que aquilo seria mais um desafio para mim. Sou uma pessoa dedicada, mas ou mesmo tempo sabia as dificuldades que teria de ultrapassar, desde a capacidade de controlar as minhas emoções algo que sempre tive dificuldade pois no nosso dia-a-dia, cada vez mais é difícil consegui-lo por todas as conjunturas a que estamos expostos. Desta forma, a minha vontade de participar foi maior porque ninguém mais do que eu queria aprender como controlar o meu equilíbrio mental/emocional.

O *Kum Nye* é um eficiente e agradável método de relaxamento com benefícios para a saúde, o equilíbrio mental/emocional e alívio da tensão, “O verdadeiro exercício é aquele que integra e equilibra o corpo e a mente”, é justamente isso que o *Kum Nye* faz através de exercícios corporais, técnicas de respiração e automassagem que conduzem a um estado natural da mente.

Esta breve experiência com o *Kum Nye* e os exercícios propostos, ajudaram-me imenso de diversas maneiras. Em primeiro lugar, aprendi a soltar as minhas tensões musculares, passei a concentrar-me melhor isto porque o corpo relaxando, a rigidez mental cede mais facilmente e a concentração ganha uma qualidade especial e torna-se mais natural. Ajudou-me a controlar as emoções, algo que sempre tive um pouco de dificuldade. Sem dúvida alguma que os exercícios efetuados foram muito úteis para ganhar o equilíbrio entre o corpo e a mente.

No nosso dia-a-dia facilmente nos limitamos, concentrando a nossa atenção num só objetivo, de forma excessiva, criando tensões e bloqueios em certas zonas do nosso corpo. A tensão muscular é tão elevada e como, em geral, não descansamos o suficiente ou sofremos de alterações do sono (algo que passei recentemente), acabamos por ter um corpo e uma mente agitados. O resultado é um estado de desequilíbrio físico ou mental da energia do nosso corpo.

Posso dizer que o *Kum Nye* me ajudou a recuperar desta fase. Restaurou a minha energia e força equilibrando desta forma todo o meu sistema energético.

A técnica de *Kum Nye* ajuda a relaxar todos os nossos músculos, libertando todas as tensões e bloqueios. Isto foi notável ao longo das secções, o que me facilitou durante a preparação da peça a apresentar. Sentia sempre o corpo calmo a mente mais relaxada o que facilitou imenso desde o estudo do texto à exposição deste com os movimentos trabalhados. Eu que sempre fugi de peças com textos alongados porque sentia mais vergonha ao apresentá-los, (iria expor-me mais, a possibilidade de errar era maior e então não aceitava facilmente participar nessas peças), verifiquei que até nesse aspeto mudei, hoje sento-me mais disponível, com a mente mais aberta, com capacidade de decorar mais facilmente, conseguindo expor-me sem grandes dificuldades. Se me perguntarem porquê, não saberei, mas, realmente senti uma mudança também neste aspeto.

Verifico que ao longo do dia, em diversas ocasiões, ao correr, em reuniões, etc., efetuo alguns exercícios desenvolvidos nas várias secções especificamente, a língua no palato superior, a respiração abdominal mais controlada (antes sentia dificuldades em fazê-la com mais calma e agora já tenho esse poder de controlo), os movimentos normais desde pegar numa simples caneta efetuados também com mais calma, e até a capacidade de lidar com os meus alunos é hoje diferente, sempre tive muita paciência alterando-me só em casos extremos, e até nisso mudei, hoje, quando me vejo nessas situações extremas, o que é mais frequente pois as crianças de hoje não são fáceis de entender por diversas razões (doenças, problemas familiares, problemas económicos, etc.) tenho imensos alunos assim e como é óbvio há dias que por muita paciência que uma pessoa tenha é difícil controlá-los e depois de aprender esta técnica de *Kum Nye*, quando estou perante estas dificuldades, faço alguns dos exercícios com eles. Posso dizer que é fantástico fazê-los com as crianças, a preocupação de fazer corretamente altera-os completamente sinto-os mais calmos e já verifiquei que muitos deles já se sentam corretamente na sala de aula, para conseguirem fazer a respiração abdominal mais correta.

Falando agora da apresentação propriamente dita, posso dizer que antes dos exercícios de relaxamento, o nervosismo apareceu, comecei a sentir os membros a tremer algo que até não costumo sentir muito, mas desta vez aconteceu. Assim que começamos a fazer os exercícios, o corpo foi relaxando, a mente começou a ficar mais calma. Assim que se ouviu

os primeiros toques, estes que davam o início à apresentação senti novamente um frio na barriga mas este desapareceu logo que comecei a movimentar-me e a falar. Os exercícios desenvolvidos e trabalhados nas aulas de preparação começaram a fazer efeito, colocava a língua na ponta da língua os próprios movimentos do corpo (lentos) faziam com que o meu corpo se deslocasse melhor, sentia o corpo a movimentar-se sem estar com a preocupação do local para onde iria sem qualquer nervosismo ou receio do esquecimento de alguma palavra. Devo mesmo dizer que me aconteceu uma situação bastante engraçada, tal como disse na parte inicial do relatório, sempre me afastei de peças com algum texto devido ao medo que sentia em falar em público (para gente adulta), com receio de me esquecer de alguma parte, pois bem, aqui, numa das minhas falas, em vez de dizer a palavra “guerreiros” disse “poetas” mas sabia o que estava a dizer, tinha noção do erro que estava a dar e mesmo assim, dei continuidade à frase sem hesitar não me tendo desconcentrado nem tão pouco fiquei inquieta o que não era normal, sem dúvida que todos os exercícios desenvolvidos me ajudaram a ultrapassar essa dificuldade.

O ambiente de fundo, a cor escura influenciou-me, sinto que estava mais dentro da ação, sentia que vivia verdadeiramente todos aqueles movimentos.

A união, força do grupo foi notória e sem dúvida alguma ajudou no desenrolar da ação. Senti a força de todos os meus colegas, a atenção do público enfim o ambiente nunca poderia ser melhor. Foi uma experiência única, a qual deixará muitas saudades. Venha rapidamente a próxima fase, quero mais *Kum Nye*!

Parabéns Júnior Sampaio por todo este trabalho, foste formidável uma vez mais. Nada que me admire de ti já espero qualquer coisa! És único. Como fazes o bichinho pelo teatro crescer dentro de cada um de nós.

▪ Depoimento no Final do Processo – Primeira Fase - Participante 9

Resumo: O presente documento é um sumário de atividades decorridas ao longo de um ciclo de 17 sessões de trabalho, planeadas com o objetivo de testar uma possível melhoria no trabalho de crescimento do indivíduo enquanto ator, e inclusivamente no seu dia-a-dia, tendo por base a aplicação das técnicas desenvolvidas por *Kum Nye*.

As técnicas Kum Nye: O *Kum Nye* é uma série de exercícios simples, que objetivam o alívio do stress, a transformação dos padrões negativos de comportamento e o aumento do nível de satisfação no desempenho da nossa atividade como ser humano, em todas as suas facetas, sendo que, no caso, o mestre pretende testar esta prática no que diz respeito ao trabalho do ator.

Os exercícios são baseados em teorias de respeito pelos sistemas de energias densas e subtis do corpo, que são a base da medicina tibetana e das disciplinas do Budismo sobre o corpo e a mente. Nos dias que corre, a confusão, o caos e a superestimulação tornaram-se

características tão constantes no dia-a-dia, que frequentemente nos deparamos com sentimentos de tensão. O *Kum Nye* atua exatamente no sentido de contrapor este efeito: abre os sentidos e o coração de modo a que nos sintamos satisfeitos e realizados, capazes de apreciar mais plenamente cada um dos aspectos da nossa vida. Ao praticar o *Kum Nye*, enriquecemos a qualidade da nossa experiência.

A minha experiência: Ao longo deste mês que levamos de ensinamentos, julgo que é importante clarificar desde logo o fato de ser extremamente fácil aplicar as técnicas ao nosso dia-a-dia; já o fiz no trabalho, a correr, em plena festa, e inclusivamente já me ajudou a “desligar” o corpo quando precisava dormir.

Depois, e sendo eu um profissional ligado à área da comunicação como atividade principal, frequentemente tenho de utilizar a voz como instrumento de trabalho, levando muitas vezes a que chegue ao final de um dia de trabalho com a “voz cansada”; com o *Kum Nye*, e nomeadamente com a técnica do Mantra, esta situação quase que se reverteu por completo, sendo inclusivamente possível treinar a voz para que alcance tons e níveis de alcance superiores, e com menor esforço.

No que toca à esfera física, e praticando eu uma atividade física diária bastante desgastante (atletismo), com um treino que dura cerca de 1h30 (em dias de ensaio) e 2h (nos restantes dias), as técnicas de relaxamento ajudam-me a “repousar” e a descontrair os músculos mais “inflamados”, ate mesmo aqueles mais subtis, aliás, esta é a grande essência destas técnicas neste aspeto.

O dia-a-dia: Não narrarei aqui todos os dias sessões, dado que julgo ser mais importante destacar antes as práticas que mais contribuíram se revelaram como mais-valias ou ao contrário.

Como prática comum a todas as sessões temos a arrumação do espaço, poderá aparentar pouca importância mas efetivamente o espaço, sereno, sem objetos ou cores que causem distração ou que desviem o individuo do propósito a que se propõe, é de vital importância.

O que assume também grande importância, dado que poderá depois ser comparado com um segundo momento onde esta prática se repete, é o desenho inicial, normalmente retrata o quotidiano, a forma como nos sentimos naquele dia, o que mais exigiu de nós mental ou fisicamente, e que, a avaliar por tudo o que vimos até agora, mesmo comparando com o que desenham os restantes colegas de pesquisa, revela sempre um pensamento mais marcado, com cores e traço mais definido do que o que se passa com o segundo momento de desenho/pintura, revelando de fato o que falei acima, o nível de *inputs* e/estímulos a que estamos sujeitos num só dia, e que por vezes nos roubam demasiada energia, energia que poderia ser colocada ao serviço de coisas mais válidas por vezes.

De acrescentar relativamente a esta prática que a partir da 3ª sessão, passamos a incluir neste momento do desenho a parte de escrita, ou seja, o mestre pediu-nos que escrevêssemos 3 palavras que explicassem como nos sentíamos na altura, de forma a funcionar como um reforço do discurso visual.

Depois do desenho, vem um período de relaxamento, onde fazemos alongamentos, massagens, exercitamos os mantras e fazemos exercícios de respiração.

No que toca a esta parte das sessões de realçar a importância dos mantras para a correta colocação da voz do ator, treinado o uso de uma maior percentagem do diafragma ao invés da garganta, conferindo à voz melhor pronunciamento, maior e melhor colocação, e fazendo com que esta “dure” mais tempo, ao praticar o controlo da utilização racional do ar inspirado.

A respiração permite igualmente “limpar” o corpo de tensões existentes, quer a nível muscular quer mental, é como se de um balão cheio de ar poluído se trata-se, e que expelle essa poluição para o exterior, deixando-o muito mais leve, muito mais solto e ágil. De realçar aqui que aprendemos a materializar esta “sujidade” cromaticamente, ou seja, expelimos ar branco pela narina esquerda, de seguida com a narina direita expelimos ar vermelho escuro, e, de seguida, expelimos com as duas em conjunto, ar azul-escuro.

Também no capítulo da respiração, a respiração em X, S, F, V, foi útil para treinar o aparelho respiratório, e ensiná-lo a aguentar mais tempo com o ar dentro de si, racionalizando-o.

Outra das práticas que aprendemos e que considero de grande importância, quer para o aspeto da voz referido anteriormente quer para a memorização e multiplicidade de interpretações possíveis do texto, prende-se com o cântico das vogais e seguidamente das palavras e frases recorrendo aos mantras *OM AH HUM* e às variações entre os estados sólido, líquido e gasoso.

Começamos também por realizar uma construção mental dos vários cenários associados ao texto, um antes, um durante e um depois de Troia, imaginando para cada um destes espaços temporais, sítios, expressões, edifícios, monumentos, no fundo, aspetos que nos conseguissem localizar na trama e por conseguinte nos ajudassem a montar mais um pedacinho da personagem que a cada um coube, seguindo-se o momento de partilha desses mesmo cenários, e de interpretação do que até então construímos.

Num momento seguinte, adicionamos mais um elemento à pretensão de limpeza do corpo dos inputs do exterior, um pouco na linha da expiração com cores, desta feita, o banho de prato, o ar que entrava e se transformava em prata limpando todo o corpo, transformando-o em algo uno, com consciência de cada parte e de quando as usar, mas numa sinfonia em que cada instrumento sabe quando e com o “tocar na orquestra”. Características de resto do ator, características essas que abordamos e elencamos em

grupo, para que cada um não se esquecesse ou se lembrasse qual a arte que leva a palco, e de que maneira a leva.

Nas aulas seguintes continuamos sempre com a série de exercícios de relaxamento até aqui, alternando entre as várias ensinadas, e começamos a montagem. Aqui, dos aspetos que devo realçar o tensionamento de uma parte do corpo enquanto é interpretada uma fala, muito útil pois põe a nu as variâncias conseguidas em termos de postura e inflexão de voz, quando variadas as partes do corpo, e o relaxamento dos pés e das joelhos, particularmente muito útil para a minha personagem,

Chegados ao “Dia D”, os nervos, à semelhança de outras ocasiões anteriores não estavam presentes, pelo menos que eu sentisse, estava sim um medo, um medo de voltar a suceder o que me tinha sucedido, de um riso infundado, despropositado e insultuoso, do dia anterior, um riso que não soube de onde veio, e que, prontamente, lamento; um medo, mas ao mesmo tempo uma certeza, esse riso não surgiria neste dia, pelo respeito que tenho pelo nosso esforço e dedicação, mestre e alunos; de referir que mal começamos a montar o espaço, mal nos começamos a olhar cumplicemente, desapareceu, senti-me perdoado no íntimo de cada um, e parte de cada um, assim, o coração, ou o fígado, não iria falhar com o pulmão, ou o pé, ou cérebro.

Esquecido o riso, e com a língua a marcar o passo da cena, qual general que nos lembra que estamos ali para a batalha, e que tirar vidas tem de ser algo doce e prazeroso, senti em cena essa unidade, essa união que energizava de cada um e para dentro de cada um, senti um controlo enorme sob o corpo, sob os movimentos, nomeadamente na locomoção, suave, relaxada, mas firme, e controlada.

De referir ainda que gostei muito da sensação de maior proximidade com o público, devo dizer até que preferi, do que ao palco, mais distante; em termos de luz, e som, quanto ao primeiro nada a apontar, estava na medida certa para o clima de cumplicidade e proximidade com a temática tratada, quanto ao segundo, e no que diz respeito ao instrumento utilizado para as marcações, apesar de não ter tido necessidade que me lembrasse das marcações, devo dizer que poderia ter sido mais explorado dado que funcionou muito bem ao “despir” os atores perante o público, ao despi-los e ao “atirar” a crueldade, a brutalidade que ali se tratava à cara, aos corações do público.

Memória, aliás, falha de memória, temática que atormenta qualquer ator, chegar à hora da verdade e esquecer uma deixa, ou muitas, ou todas, bloquear, existe uma diferença enorme, senão meteórica entre aquilo que era e o que sou com *Kum Nye*, em palco, não me preocupei com saber o texto, que frase ou que deixa vem a seguir, o texto saía de forma automática, eu ia “buscar o que queria”, deixando espaço para outro aspeto importante, o corpo, a forma como estava a transmitir aquilo que estava a sentir ao público, o público via com os meus olhos, sentia com a minha dor, ficava raivoso com a minha raiva.

Em larga escala, considero que foi um trabalho heroico, aprender, ensinar, uma técnica milenar em tão curto espaço de tempo, e, ainda que em estado embrionário, porque existe muito mais para aprender, fazer com que essa técnica resulte em tão grande medida, levando-nos a construir um espetáculo digno de nos levar a querer ter estado a vê-lo e a senti-lo.

• Depoimentos dos Participantes no Final do Processo – Segunda Fase

▪ Depoimento no Final do Processo – Segunda Fase - Participante 3

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

Apesar das dificuldades criadas pela humidade existente ao ar livre e os problemas que isso acarretou para a movimentação em cena, dada a quantidade de pano existente entre as atrizes, foi para mim bastante interessante a localização pois ajudou à interpretação da personagem e trouxe uma realidade que penso foi absorvida para proveito das atrizes e da apresentação. A própria dificuldade técnica de nos movermos no exterior foi boa para vincar mais em nós a amargura, a revolta e a desolação criadas pela guerra. Pela minha parte, senti-me mais Troiana.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

Continuo a usar diversos exercícios de respiração, a colocação da língua contra o palato e a boca semiaberta. O mantra *Oh Ah Hum* é um dos exercícios que pratico como um fundamental exercício de voz e de concentração.

▪ Depoimento no Final do Processo - Segunda Fase - Participante 4

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

A segunda fase da experiência veio, sem dúvida, complementar o apreendido na primeira fase. Uma vez que esta experiência acarretou o uso da manta (elemento cénico construído por nós), introduziu público em maior escala e nos fez experimentar a repetição da peça em dias diferentes, conseguiu, de facto, provar-me que o uso das técnicas facilita, melhora e aprimora, levando-nos a ultrapassar todas as barreiras para passarmos ao estado artístico.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

No exercício da minha profissão (psicologia) utilizo com os meus pacientes o desenho/imagem antes e depois da terapia, postura corporal, relaxamento e

recorrentemente a visualização. No meu dia-a-dia, e porque devemos ensinar aquilo que praticamos, também utilizo as técnicas referidas anteriormente, sendo de realçar que, depois da formação do Kum Nye, vivenciei os papéis de encenadora e também de atriz e já me é impossível dissociar do que foi aprendido, uma vez que todos os exercícios prenunciam sucesso e brilhantismo.

▪ **Depoimento no Final do Processo - Segunda Fase - Participante 5**

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

Confesso que, no início deste processo, estava uma pouco cética em relação ao poder do relaxamento e dos exercícios. Hoje posso dizer que, apesar de pequena, esta experiência me trouxe mais tranquilidade, mais consciência das potencialidades do nosso corpo e que a base de um bom espetáculo é um bom relaxamento.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

Hoje em dia, obrigo-me a respirar pelo abdômen em alguns momentos do meu dia-a-dia, tais como: ansiedade provocada pela espera de alguém ou de alguma coisa, em momentos de avaliação, em momentos de dor física (tento focalizar a minha respiração para o órgão que está em sofrimento tornando este o pulmão), quando tenho a “cabeça cheia de pensamentos e estes fluem sem controlo” (volto a respirar e focalizo a respiração desta vez para o cérebro e quando este exercício aparentemente não estiver a resultar tento o mantra HUM enviando desta forma vibrações para o cérebro).

▪ **Depoimento no Final do Processo – Segunda Fase - Participante 6**

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

A segunda fase foi mais completa e mais difícil, e penso que a personagem cresceu no grupo, tornando-o mais coeso e equilibrado. Esta foi, de longe, a experiência mais forte que tive em teatro.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

Ainda uso muitos dos exercícios no dia-a-dia e em todas as atividades em que me envolvo, sobretudo a respiração, a postura e o relaxamento facial. Medito sempre que posso e estou sozinha, num ambiente tranquilo. O trabalho que o Kum Nye faz com a mente fez com que eu me habituassem muito rapidamente a inserir os exercícios no quotidiano, e isso acontece já naturalmente, como se o tivesse feito toda a vida.

▪ **Depoimento no Final do Processo – Segunda Fase - Participante 7**

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

Como uma experiência riquíssima e muito produtiva, marcada por valores de verdade, honestidade, aceitação, disciplina, concentração e disponibilidade. São, exatamente, alguns dos principais conceitos que sustentam o método Kum Nye, utilizado durante todo o projeto e que se fizeram sentir nos resultados obtidos.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

Exercícios de relaxamento e alongamentos. Automassagens.

Pálpebras relaxadas, olhar semicerrado, ponta da língua no palato, sobre a arcada superior com a boca semiaberta, testa relaxada. Mantra, como aquecimento de voz. Respiração abdominal com expiração em ‘S’, ‘X’, ‘F’ e ‘V’.

Criação de imagens.

▪ Depoimento no Final do Processo - Participante 8

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

A segunda fase foi, sem dúvida, o reflexo de toda a formação. Numa situação normal (sem esta formação de Kum Nye) penso que o corpo se iria apresentar bem mais nervoso, inquieto por todo o espaço envolvente dada a novidade de se fazer ao ar livre e a presença de mais pessoas, mas foi completamente o oposto. Após o relaxamento, o caminho da sala até ao espaço da apresentação foi feito com muita serenidade, o que influenciou sem dúvida toda a apresentação. Foi realmente uma experiência inesquecível.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

Atualmente uso muito os exercícios de respiração, a língua atrás do palato e as massagens ao próprio corpo, principalmente à cabeça.

▪ Depoimento no Final do Processo – Segunda Fase - Participante 9

Como sente, após 1 ano, a segunda fase da experiência, incluindo as apresentações finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada ao ar livre?

Sons externos que se misturaram com os sons do choro de sofrimento das troianas. Troia desceu sobre o Porto e a visão sobre a cidade, envolta num nevoeiro místico, vincava ainda mais este sentimento. Maior preocupação em fazer o público ouvir, sentir, tremer, de forma a que toda a cidade ouvisse, sentisse, tremesse.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda praticam?

As massagens corporais (costas, pescoço, massagem da cabeça, braços e pernas), correção postural, sempre acompanhados da respiração.

O aquecimento de voz, sempre que surge a necessidade de trabalho nesta área, passou a ser feito devidamente, o que influenciou diretamente a durabilidade e qualidade da voz em cada sessão em que esta é instrumento de trabalho.

• Depoimentos dos Participantes no Final do Processo – Terceira Fase

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 10

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

- O conceito geral do Kum Nye já é um conceito de vida.
- A importância da respiração, que é uma coisa corriqueira, é potencializada neste método.
- A consciência corporal já faz parte da minha vida e foi uma oportunidade de aplicar técnicas que muitas vezes o teatro passa por alto.
- Eu nunca tinha usado a criação de imagens no processo de ator, apesar de desenhar bastante. E acho que o estudo com as imagens foi a grande revelação deste processo. A criação da imagem em estado cotidiano permite um diálogo interior concreto. Depois os diálogos sensoriais com as imagens em estado artístico revelam muito da personagem/ator.
- Este processo foi muito bom porque deixamos as ideias virem com calma. O processo de relaxamento, físico e mental, propicia um estado criador mais tranquilo. Às vezes o relaxamento é ilusório, mas com os espasmos vamos ganhando consciência do verdadeiro relaxamento.
- A automassagem e a meditação já faziam parte da minha vida.
- Os mantras, os sons... Um dos grandes segredos do ser humano é quando ele consegue emitir sons com harmonia, e neste processo tivemos a oportunidade de o experimentar na prática.
- Esta coisa do ator ler o texto e perceber a musicalidade dele, desconstruindo em mantras, é uma coisa essencial... fugindo do tom monocórdico, fugindo da forma com domínio. Ao desconstruir o texto, permite que o ator encontre um colorido vocal para a personagem.
- A casa de criação individual dá um toque familiar e permite que você se ambiente com a casa de criação coletiva com mais facilidade, estando à vontade no processo.
- Este processo tem metodologia e deve ser divulgado.
- As imagens deveriam ser expostas para as pessoas terem noção deste processo de construção teatral.

- As imagens em estado *Kum Nye* demonstram que estamos prontos para sermos modelados pelo universo artístico.

- Este estudo das imagens dá um estudo à parte, mesclando ator e personagem. As imagens refletem a vida. Tal como na vida, mesmo que se ponha de lado a lógica, e vivamos o abstrato, a seguir verificamos que tudo é lógico. A vida pode parecer um caos, mas está toda coordenada, como a imagem.

- O *Kum Nye* facilita a amenização do ego.

- O grande lance do ator é ter oportunidade de vivenciar vidas diferentes da sua, porque assim você vai colher experiências e aprimoramentos para o seu eu. Por isso é que é honroso ser ator.

- Desconstruir para construir é o processo: você se auto-observa – estado cotidiano –, tem o processo do *Kum Nye*, para você se amenizar, se desconstruir, para amenizar o ego e aí construir outra coisa, a personagem.

- No exercício de falar o texto olhando para a imagem eu chorei. E eu sou um ator muito técnico. Veio a sensação de um choro real, orgânico, provocado pela visualização da imagem. Tudo isto foi uma coisa rara para mim. A imagem tinha sido criada dias antes e o retornar a ela e sentir esta sensação é uma prova concreta do efeito positivo e funcional do processo. Já senti emoções verdadeiras e orgânicas durante apresentações públicas, mas num exercício “frio e técnico”, sem o público, foi a primeira vez.

- Um processo como este, acima de ser funcional para o trabalho de cena, é muito importante para a vida. É um processo que vai na tua essência.

- Eu gostaria de registrar que no meu histórico teatral fiz poucos espetáculos trágicos e todos com processos de criação distintos deste. Este processo foi diferente e exigiu de mim outro caminho, não só pelo processo novo como pela natureza da obra. Sempre penso na imagem que vou dar ao espectador e neste caso tive que desconstruir o meu caminho de criação. E nos processos anteriores, eu sempre fui muito autossuficiente. A maioria dos diretores que tive não me modelou. E neste tive que traçar outro caminho... Tanto que, às vezes, as pessoas perguntavam: a peça foi boa? Não sei, estava tão preocupado, em mim, no meu subtexto, nas ações, nas imagens... Eu vivenciei as ações, não vi.

- O tempo foi curto. É uma técnica muito rica para se passar em 20 dias.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

- Os exercícios de respiração.

- A automassagem e a meditação, que já praticava.

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 11

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

▪ A diferença desta técnica para as outras que conheço, é que senti um controlo maior da emoção... sem medo de estar em cena... mais consciente. Ao mesmo tempo, senti mais unicidade entre o corpo e a voz.

▪ O *Kum Nye* trouxe-me mais consciência respiratória.

▪ O *Kum Nye* ensinou-me, na criação da personagem, a ir pelo relaxamento, quando antes eu ia pela tensão.

▪ O *Kum Nye* conecta-me comigo, com o outro, com o ambiente. E tudo sem apego às tensões.

▪ Para mim, o ator tem que ter flexibilidade e o *Kum Nye* abre muito este leque pelo desapego.

▪ Esta experiência intensificou a minha necessidade do equilíbrio.

▪ O *Kum Nye* é teatro. Mesmo sem eu saber, eu já fazia *Kum Nye*.

▪ A Automassagem ajudou a encontrar e relaxar os pontos de tensão corporal.

▪ Transformar o texto em mantras e praticá-lo ajudou-me a decorar o texto, e eu sempre tive dificuldade em memorizar o texto.

▪ Na terceira sessão já me sentia mais centrada, mais relaxada e com a musculatura da perna fortalecida.

▪ Durante a prática, melhorei a minha postura.

▪ As caminhadas coletivas suaves uniam o grupo.

▪ Neste processo, o ritual de preparação é muito importante. O teatro é muito ritualístico.

Temos que nos preparar fisicamente para deixar sair uma intuição de forma harmoniosa.

▪ A disciplina neste trabalho não é rígida, mas precisa de seriedade.

▪ Durante o processo eu relaxei muito o meu rosto e percebi como a minha boca estava 'torta'... Eu tive paralisia facial de Bell. E com o *Kum Nye*, neste pouco tempo, eu melhorei mais de 90%.

▪ O que mais me impressionou foi como, em tão pouco tempo, desenvolvemos este trabalho artístico. E veja, que foi muito mais tempo de exercícios de *Kum Nye* do que de trabalho artístico.

▪ Demorei um pouco para entrar no universo da obra. Porque o que se pedia para a personagem era muito pesado. Demorei a desapegar-me dos meus medos. Mas aos poucos, entreguei-me. É louco, pois o ator se permite-se sentir a dor do outro.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

▪ O *Kum Nye* está presente o tempo todo no meu dia-a-dia.

▪ Ponta da língua relaxada no palato.

▪ O exercício de respiração, transferindo, através da imaginação, o pulmão para várias partes do corpo. Este exercício é muito interessante e deu-me mais controlo corporal. Os exercícios de respiração libertam as dores.

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 12

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

- Durante os exercícios de *Kum Nye* – de limpeza ou artísticos, nunca perdi a minha consciência.
- Tinha uma certa dificuldade com os exercícios de mantras. Não consegui memorizar com eles. Gostava de usar os mantras para criar as imagens da peça.
- Os exercícios de trabalhar o texto com as imagens ajudaram-me a memorizar o texto.
- A meditação ajudou-me na minha concentração e os exercícios de movimentos suaves deram-me uma consciência.
- A minha maior dificuldade foi aceitar a disciplina. Foi difícil ficar em silêncio, pois sou muito brincalhona. Até ao final, foi difícil, pois eu adoro brincar... Eu brinco, mas quando chego à coxia acabou-se a brincadeira.
- Eu adoro fazer este espetáculo. Até a minha claustrofobia, eu consegui domar. Tenho claustrofobia e, debaixo do pano, em nenhum momento entrei em pânico.
- É difícil concentrar a energia no olhar, mas consegui. Quando estou em cena, esqueço o mundo, mas não perco a consciência do real.
- Apesar de estar numa fase muito boa da minha vida, chegava aos ensaios com as minhas inquietações. Ao mesmo tempo só chegava em desequilíbrio quando chegava atrasada. Eu estava entusiasmada com o projeto, mas chegava desorganizada com todos estes sentimentos. Então, fazíamos as três primeiras etapas – preparação da casa de criação, autoanálise e *Kum Nye* – e aí relaxava. Relaxava muito. Às vezes, ficava tão relaxada que não queria fazer os exercícios artísticos.
- No exercício de ler o texto para dentro do corpo ganha-se mais consciência dos sentimentos e sensações da personagem. Era como se tudo fosse entrando na gente.
- A conversa final ajudou-me a compreender mais o processo. Clarificou o que não tinha compreendido totalmente. As imagens falam bastante e se fôssemos usar as palavras podíamos ir alterando de acordo com o desenvolvimento. Na criação de imagens estávamos muito à vontade. A imagem sai como é... A palavra leva diretamente à racionalização e a organização da mesma desvirtua os sentimentos e as sensações. Foi um processo muito rico em aprendizado, uma possibilidade de crescimento, de amadurecimento, de reflexão sobre o trabalho do ator. E acho que é um aprendizado para sempre. Acho que, no próximo espetáculo que fizer, irei com muita bagagem deste processo. Coisa que fizemos inconscientemente, que tivemos oportunidade de conversar, e partir para uma consciência do nosso trabalho.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

- Ponta da língua no palato. Antes desta residência artística, estava a sentir dores fortes no maxilar e agora deixei de sentir.

- Estou praticando as 3 posturas do relaxamento – deitada, sentada e em pé -, pois deram-me uma melhor postura corporal.

- A automassagem, pois fico mais relaxada e distribui a energia do meu corpo.

- Os exercícios de respiração. São exercícios que relaxam.

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 13

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

- Achei muito relaxante ler o texto na postura de relaxamento deitado e percebi que facilita a assimilação.

- É impressionante como as imagens revelam o nosso estado.

- Adorei descobrir o *Kum Nye*. Nós dedicamo-nos mais ao *Kum Nye* do que à parte artística.

- A criação da imagem em estado quotidiano leva-me para um estado mais calmo, mais centrado. Este tempo é importante, pois deixa fluir todas as sensações, indo de encontro ao relaxamento.

- Os exercícios de falar o texto para o seu corpo, apesar de eu os ter perdido durante o espetáculo, deixam as inflexões mais naturais. Mas essa perda durou muito pouco tempo.

- A conversa final sobre as imagens criadas poderia ter sido durante os ensaios para elucidar melhor sobre o processo, mas, ao mesmo tempo, poderia ter influenciado as imagens seguintes.

- Estudar o texto olhando para uma imagem em estado artístico ou dizer o texto visualizando esta imagem criada por mim, reforça mais a nossa criação.

- Foi muito bom meditar com as imagens artísticas antes da segunda apresentação.

- Mesmo sem o espetáculo, o *Kum Nye* já valia a pena.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

- Automassagem e mantra. Tenho um problema no quadril, e estou praticamente curada. É uma tendinite.

- O relaxamento, pois sempre fiz Yoga.

- Ponta da língua no palato.

- Depois desta residência artística, fui fazer um teste para TV, há pouco tempo, e decorei o texto rapidamente com os mantras. E eu tenho dificuldade de decorar rápido.

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 14

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

▪ A primeira parte da residência, em que praticávamos os exercícios de *Kum Nye*, já foi um aprendizado único do conhecimento do método. Nesta fase já sentia que nem precisava atuar para o público, pois o processo já me estava a enriquecer como atriz e ser humano.

▪ Quando escolhi o texto para trabalhar com os mantras, escolhi um texto longo, e depois o texto veio todo a minha cabeça. Ou seja, decorei sem saber que tinha decorado. E eu acho que é a fala que digo com mais emoção na peça.

▪ Transferir a respiração, através da imaginação, e localizá-la em várias partes do corpo foi extremamente relaxante e novo para mim.

▪ A respiração em ‘ssss’, eu já conhecia. Só que no *Kum Nye* os exercícios são mais profundos, com harmonia.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

- Relaxamento na postura deitada.
- Ponta da língua no palato.
- A postura da primeira leitura silenciosa do texto. Agora só gosto de ler nesta postura.
- Fico mais atenta à minha forma de caminhar, sentindo os pés no chão.
- Já tive oportunidade de me apresentar com outro espetáculo e usei as técnicas que aprendi nesta residência, seguindo todas as indicações do diretor da outra peça, e senti-me mais presente.

▪ Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 15

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

▪ Gostei muito da automassagem, pois prepara o corpo e faz com que você tenha uma consciência de onde estão as tensões.

▪ Os exercícios de respiração, principalmente, são maravilhosos. A transferência imaginativa dos pulmões para os pés, as mãos... Também é muito bom.

▪ A casa de criação individual transportava-me para um momento de concentração comigo mesma. Ali é um momento onde você se joga para si mesmo, é um convite a você olhar para si mesmo: as suas sensações, a consciência do corpo, das emoções...

▪ Todo o processo foi muito novo. E a simples presença de algo novo era muito instigante. Então, os três momentos - estado cotidiano, estado *Kum Nye* e estado artístico - eram interessantes para o ator perceber como ele estava e como isso interfere na sua criação.

▪ Para mim foi muito bom participar deste método novo porque é uma forma de entrega, não só inconsciente, imaginária, digamos assim, mas também do corpo... E aqui você liga o corpo a mente. E nós precisamos de ter o corpo saudável para ter equilíbrio mental, emocional... E este método tem isto.

▪ O trabalho de mantras com o texto foi maravilhoso! Tanto que a frase ficou decorada de imediato. E para mim, é uma das cenas que mais gosto, em que mais me emociono. Todas as vezes que faço ou leio, emociono-me, vêm as lágrimas. Acho de uma riqueza muito grande. Nesta cena, com certeza por conta do exercício, a carga dramática é muito grande. É como se eu me sentisse plena na personagem. Em cena, eu sinto que a dor fica linda: tem beleza. Tem arte!

▪ Quanto ao exercício de dizer o texto visualizando a imagem... A imagem deu-me emoção, sentimento... Deu-me a profundidade da perda, da dor... A imagem deu-me a coluna, digamos assim, da personagem... O esqueleto da personagem... A imagem fez-me descobrir a voz da personagem... Antes eu visualizei a dor da personagem e daí surgiu a emoção da personagem, mas era apenas visualização, embora dorida. Quando a gente fez o exercício da imagem para a fala, aí veio “a carne que se fez voz”. Foi quando eu descobri a voz da personagem.

▪ No dia em que tivemos o banho de prata, eu achei maravilhoso. Quando eu medito eu visualizo luz e este banho de prata bateu muito com a minha forma de meditar.

▪ O exercício de falar o texto para o corpo foi muito bom, pois você entra mais em contacto com a personagem e sente-a no próprio corpo.

▪ Com o *Kum Nye* percebe-se mais que qualquer elemento novo altera o indivíduo.

▪ Na estreia, antes de entrar em cena nós fizemos muito pouco o *Kum Nye*, por causa dos atropelos da montagem, e o espetáculo foi tenso. E no segundo dia, foi maravilhoso. Tenho amigos que viram os dois dias e disseram que era outro espetáculo, muito melhor.

▪ Eu gostei muito da conversa sobre as imagens, porque me ajudou a entender o meu processo criativo. No seu diagnóstico você me fez ver que eu, realmente, tenho tendência a pôr um excesso na interpretação, como uma necessidade característica da minha personalidade. Se eu não der o meu máximo, sinto-me como se não estivesse a fazer nada. Nas imagens, nessas minhas mensagens interiores, eu entendi que esta minha necessidade não é legítima. Não preciso ficar o tempo todo dando o máximo. Porque se você estiver completo, inteiro, com verdade, o público vai perceber.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

▪ Os exercícios de respiração (ponta da língua no palato).

▪ Os mantras, como colaboradores para decorar o texto.

▪ A meditação das imagens para interiorizar mais a personagem.

▪ Faço exercícios físicos diariamente e os de alongamentos estão presentes.

- Faço meditação. Eu inclusive já fazia.
- Em relação ao trabalho de atriz, vou usar muito a meditação visualizando a imagem em busca de uma voz e um sentido interior da personagem.

▪ **Depoimento no Final do Processo – Terceira Fase - Participante 16**

Como sente, após 3 meses, a terceira fase da experiência, incluindo as vivências finais de “A Troiana Hécuba”, apresentada no Teatro Marco Camarotti?

- Os exercícios de mantra ajudaram-me a memorizar o texto. Nunca tinha experimentado. Consegui decorar algumas falas só com estes exercícios.
- Acho que o processo foi interessante para o meu trabalho de atriz. Acrescentou à minha formação. O tempo foi curto e isto provocou em mim insegurança.
- O relaxamento e aquecimento, antes de entrar em cena, ajudaram-me bastante na concentração.
- A casa de criação individual é excelente para o processo de auto-observação. Quando nós nos deslocamos para a casa de criação coletiva, vamos com mais segurança, mais integrados e com mais tolerância.
- Os momentos de criação de imagens em estado quotidiano ajudaram-me a recompor, a equilibrar, a acalmar... lam-me colocando no eixo. Nas imagens eu ia projetando o meu interior... Era como se estivesse falando comigo mesma.
- O Kum Nye funciona para a minha preparação como atriz.
- Eu achei bem forte a conversa sobre as imagens... Foram imagens que fiz e não tinha esta consciência. Criei-as pela emoção, conforme foi pedido, e, quando vamos analisá-las, vemos como a emoção é forte dentro do trabalho. E, também, verificamos que a emoção e a razão não estão desligadas... As imagens são coerentes com a forma como estávamos naquele momento... Eu achei bonita esta ligação da razão com a emoção.

Quais são os exercícios de Kum Nye que ainda pratica?

- Ponta da língua no palato. Com este exercício a minha fisionomia abriu, relaxando o meu rosto.
- Os exercícios de postura corporal e de respiração.
- Os exercícios de automassagem, que me permitem uma maior consciência corporal, ativando a energia do corpo inteiro.

Anexo 08: Comentários do Público sobre as Apresentações - Três Fases

● Comentários do Público sobre a Apresentação - Primeira Fase

- *“Mulheres, cheiro, gritos, desespero.”*
- *“Sofrimento, estranho, coro, mulheres, som, triste, tribo.”*
- *“Gostei muito da expressão emocional a nível corporal e facial. Particularmente, destaco o genial efeito acústico e interpretativo que conferiram um cunho excecional, num uníssono de sensações.”*
- *“Boa dramaturgia, boa interpretação. Gostei. Sonoplastia perturbadora.”*
- *“Ritual, Cheiro, intensidade, morte, canto de dor.”*
- *“Gosto dos tempos, ritmos.”*
- *“Desespero, angústia, sombrio, violência, lágrimas.”*
- *“Cheiro, preto, hipnose.”*
- *“Tragédia, tristeza, Deuses, destino, vida.”*
- *“Tragédia, submissão, perda, mitologia, sofrimento.”*
- *“Preto, repetição, respiração, demasiado “teatral”.”*
- *“Som/vários sons, dinamismo, escravidão, “coros”, expressões faciais, surpresa negativa, morte, dor, ira, arranhar, cantos (tatami), fogo, fogo/luz, velas, cheiro a incenso.”*
- *“Ai, chorei, fiquei arrepiada, senti, obrigada a todos, parabéns, valeu a pena trabalhar, obrigada pelo momento.”*
- *“Hécuba, partida, sofrimento, mulher, ódio, paixão.”*
- *“Azar de mães.”*
- *“Dor, ausência, luto, luta.”*
- *“Preto, viagem, dor.”*
- *“Reza, cheiro, medo, desconhecido, respirar.”*
- *“Útero, respiração, feminino, círculo, energia, palavra, equilíbrio, força.”*
- *“Como pode um palco vazio, ficar cheio de emoções? O grupo. Aquele cântico faz vibrar, ecoa, dentro de nós. Imagens belas de tanta simplicidade.”*
- *“No Feminino, vocês fortes, não precisam de se movimentar, o olhar neste ambiente fala mais que mil passos.”*
- *“Mulheres, coro, cheiro do incenso..., vozes, perda, grito.”*
- *“Tragédia, luto, contenção, dor, mulheres.”*
- *“Quando entrei tudo estava preparado para me entregar, ouvir e sentir.”*
- *“Envolvente e até mesmo arrepiante.”*
- *“Como conciliar o Kum Nye como preparação ou como influência no que se mostra? Como alterar cargas de evolução “tipificadas” através do Kum Nye?”*

- *“Extremamente formal de como era posta em cena a pesquisa que mistura um texto clássico com uma “técnica” de yoga. Não percebi para onde caminha a pesquisa que tentava valer-se destes dois pontos de partida.”*
- *“Uma palavra, não sei, mas vem um silêncio! (Ação), simples assim.”*
- *“Os olhos, a ressonância de voz, “dificuldade”/mexer juntos.”; imaginação do texto, compromisso.”*

Mulheres

cheio

Gritos

Desespero

Soprimento ESTRANHO CORO
Mulheres som Triste
tribun

Parte ①

Gostei muito da expressão emocional
a nível corporal e facial. Particular-
mente destaco o genial efeito
acústico e interpretativo que
conferiram um cunho
excepcional, num universo
de sensações.

BOA DRAMATURGIA, BOA INTERPRETAÇÃO. GOSTEI.
SOMPLASTIA PERCUSSORA.

Rituel
Cheiro
intensidade
Morte
Canto de dor

Cheiro
Preto
Hipnose

Desespero
Angústia
Sombrio
Violência
Lágrimas

Tragédia
Tristeza
Denses
Destino
Vida

GOSTO DOS TEMPOS, RITIMOS.

- 1 - TRAVEGIA
- 2 - SUBMISSÃO
- 3 - PERDA
- 4 - MITOLOGIA
- 5 - SOFRIMENTO

Kreh
Pepehup
Respirando
Deixando "kakul".

Ai.

Chorei.

Fiquei arrepiada.

Senti.

Obrigada a todos.

Parabéns!

Valeu a pena trabalhar.

Obrigada pelo momento...

Ar de mar

Som / vozes sons

dinamismo

escravidão

"coros"

expressões faciais

surpresa negativa

morte

dor

ira

arranhar

cantos (totemi)

riso

jogo

fogo / luz

velas

cheiro a incenso

HÉCUBA

PARTIDA

SOFRIMENTO

MULHER

ÓDIO

PAIXÃO

Reza	DOR	ilusão
Choro	AUSÊNCIA	Respiração
Medo	LUTO	Feminino
Desconhecimento	LUTA	Arco
Respirar		energia
		coração
		Palavra
		equilíbrio
		força

- Puro
- Viagem
- Dor

Como pode um palco vazio, ficar cheio de emoção.
O grupo
Aquele "cântico" faz vibrar, essa dentro de nós.
Imagens belas de tanta simplicidade

Tropeçide

luto

~~Coutença~~ Coutença

Dor

Mulheres

MULHERES

CORO

CHEIRO DO INCENSO ...

VOZES

PERDA

GRITO

Quando atreui tudo estava
preparado para me
entregar
e
sentir

No Terceiro, vozes fortes, não precisam
de se reivindicar, o olhar neste ambiente
fala mais que mil passos.

Envolvente e até mesmo Arrepiante.

- COMO
CONCIAR
O KUNTÉ
COMO PREPARAÇÃO
OU COM INFLUÊNCIA NO
QUE SE MOSTRA?
- COMO ALTERAR CARGAS DE
ELEVADO "TÍPIFICADAS" ATV DO K?
- nenhuma

Extremamente formal de como era feita
em casa a pesquisa e misturava um
texto chinês com uma "fórmula" de
Yoga. Não parecia para onde chegava
a pesquisa e tentava valer-se desta
para obter de fato.

Uma palavra não sei, mas vem um silêncio! (Aggê)

Simple assim → Sit

- 1 os olhos
- 2 a ressonância
de voz
- 3 "difficuldade"
mexer juntos
- 4 imaginário
do texto
- 5 compromisso

● **Comentários do Público sobre as Apresentações - Segunda Fase**

- *“Gostei muito! O efeito da manta resultou fantástico. As atrizes e o actor estiveram muito bem, expressavam a tristeza da situação de uma forma muito sentida.”*
- *“Expressionista.”*
- *“Excelente e profundo.”*
- *“Relembrar Troia é tão atual!”*
- *“Ninguém pode dizer que é feliz...? Gostei do risco. Parabéns.”*
- *“Nota máxima. Parabéns!”*
- *“Foi épico! Obrigada. Um sorriso e dois beijinhos.”*
- *“Simplesmente belo. Noite relaxante. Parabéns a todo o elenco.”*
- *“Simplesmente belo. Parabéns.”*
- *“Muito bom, mas a história é difícil.”*
- *“Manto... e mulheres... - Deriva, união, multiplicidade, terra, mar, viagem, vida, morte...”*
- *“Os meus parabéns pelo excelente espetáculo proporcionado!”*
- *“A saia, manta, barco, cenário, cor, Troia, é maravilhosa!!! Gostei muito. Mais contido em relação à outra pesquisa, mas mais, muito mais intenso! Parabéns.”*
- *“Espectáculo Troianas foi: Intenso, criativo, bem representado.”*
- *“Muito bom. Excelente.”*
- *“Gostei muito desta peça e de assistir a minha primeira peça de teatro cá fora. Obrigado.”*
- *“Som, épico, ambiente.”*
- *“Cenografia muito boa, bom trabalho de actores, ambiência cativante, sofrimento e tragédia. Densa. Encenação digna de um Mestre.”*
- *“Muito boa encenação. História bastante emotiva e cativante. Uma grande história com grande caracterização. Excelente peça, bem encenada, representada, tudo... Parabéns.”*
- *“Muito inspirador. Maravilhoso. Mágico. Musical. Mil e uma coisas.”*
- *“Gostei muito. Parabéns.”*
- *“Visualmente muito bonito, o texto foi muito do meu agrado. Claro que a encenação está brilhante. Tragédia é não haver mais, muito mais espetáculos. Obrigada.”*
- *“Muito bom. O ambiente foi fantástico. Movimentos, textos, talento!! Muito bom 2 vezes.”*
- *“Muito bonito.”*
- *“Parabéns, foi muito bem retratada a verdadeira história de sofrimento dos troianos.”*
- *“Feminino. Medo. Angústia.”*
- *“Expressivo. Parabéns, boa peça.”*
- *“Boa interpretação. Excelente cenário. Tragédia. Excelentes atrizes.”*
- *“Espetacular.”*
- *“Este teatro foi engraçado, um pouco confuso, mas gostei imenso.”*

- *“Adorei. Parabéns.”*
- *“Um espetáculo de grande qualidade com uma interpretação fantástica. Parabéns a todos e obrigada pela partilha.”*
- *“Intenso. Emocionante. Dramática. Simplesmente espectacular. Parabéns!”*
- *“Às meninas: adorei! Tive momentos em que me vieram as lágrimas aos olhos. Ao Júnior: continue com o excelente trabalho! Parabéns a todos! Obrigada.”*
- *“Este espetáculo foi uma lufada de ar fresco neste SET. Imagens espetaculares e muito poéticas. A rapariga loira tem uma voz linda. A rapariga mais alta com o capelo comprido tem vida nos olhos e na voz. De vez em quando perdeu dinâmica o espetáculo e o texto foi cantado algumas vezes, mas no geral, agradeço-vos. ”*
- *“Gostei muito da noite, da peça, do enquadramento urbano, até do vento fresco, tão ligado a tragédia. A guerra, que é dos homens, é mais sofrida pelas mulheres. Magnífica forma de as unir em Hécuba, no seu guarda-roupa, no discurso a uma voz, no sofrimento. Parabéns! Magnífico resultado para poucos meios. ”*
- *“Gostei, gostei bastante do conjunto harmonioso das luzes, do som, do guarda-roupa, dos movimentos, da interpretação e até do acompanhamento das gaivotas... bela iluminação das árvores e a interação com a paisagem. Único senão: o vento demasiado fresco...”*
- *“Excelente peça. Boas representações. Adorei.”*
- *“Gostei muito desta apresentação, da interpretação e da cenografia, muito bom o contraste de cores e o cheiro!!! Muito bom.”*
- *“Parabéns! Mais um belíssimo trabalho... A tua alma ilumina a alma do Teatro Júnior! Continue.”*
- *“Simplesmente magnífico.”*
- *“Parabéns! Fantástico trabalho!”*
- *“Adorei, achei a história muito bonita, bem interpretada e com um cenário maravilhoso. Gostei muito da conjugação das vozes.”*
- *“Muitos parabéns! Excelente cenografia, brilhante interpretação. Bravo!!!”*
- *“Dramático. Brutal! Parabéns!”*
- *“Parabéns. Gostei muito. Foi, a nível cénico, dos teatros mais bonitos que vi e que resultou bem. Levem a peça a muitas pessoas. ”*
- *“Intenso. Dorido. Forte. Perturbador. Infinitamente grande.”*
- *“Parabéns pela peça. Gostei muito da interpretação de todos. Continuem!”*
- *“Intenso! Forte! Fabuloso!”*
- *“Excelente representação. Formidável trilha sonora.”*
- *“Uma bela peça. Gostamos muito da encenação e música. As atrizes, o tempo e a paisagem também fizeram o resto.”*
- *“Ectoplásmico. Bom trabalho!”*

- *“Será que alguém pode dizer que foi sempre feliz? (...)”*
- *“Bela peça e fantástica encenação com uma formidável representação.”*
- *“Melhor representação de uma mulher. Peça favorita que alguma vez experimentei. Fico admirada com a vossa capacidade atingir àquele ponto de emoção que me toca muito. Parabéns! ”*
- *“Um bom espetáculo é tudo o que posso dizer. Parabéns a todos.”*
- *“Gostei, tem de repetir.”*
- *“O sofrimento de uma (tantas) mães à medida que o seu mundo se consome em chamas só o desespero de derrota a acompanha na derradeira caminhada. ”*
- *“Tragédia é trágico. Trágico é triste. Gostei, mas fiquei triste. Obrigada.”*
- *“Bela encenação, belos, atores, muito intenso! Parabéns.”*
- *“Parabéns a todo o elenco. Um bom espetáculo acompanhado de uma noite bastante agradável.”*
- *“As troianas pintaram a manta. Belo espetáculo.”*
- *“O espetáculo agrada a gregos e troianos!!! Parabéns!”*
- *“Uma boa representação. Parabéns a todos os elementos.”*
- *“Muito, muito bom! Bravo!”*
- *“Espetacular.”*
- *“Bonito. Agradável. Com muita imaginação.”*
- *“As Hécubas são um amor...”*
- *“Parabéns.”*
- *“Cenografia muito boa! Coreografia e composição do coro excelente! Parabéns aos actores e a toda equipa!”*
- *“Gostei muito. Obrigado.”*
- *“Adorei, estão de parabéns!”*
- *“Foi uma ‘boa viagem’! Excelentes imagens, excelente encenação, espaço mágico. Obrigado e parabéns!”*
- *“Figurino/cenografia muito interessante, dava vontade de ir lá para o meio. Luz envolvente. Grupo muito coeso. Bom trabalho.”*
- *“Excelente trabalho de grupo e grande encenação. Parabéns.”*
- *“Parabéns, continuem sempre.”*
- *“Uma peça visualmente fascinante, e com um elenco arrepiante! Adorei!”*
- *“A encenação esteve maravilhosa. A ideia da ligação das 6 mulheres na sua dor. O tema é atualíssimo.”*

Gostei muito! O efeito da
mente resultou fantástico.

As atrizes e o ator estiveram
muito bem, expressavam a tristeza
de ~~situação~~ de uma forma muito
sente de

EXPRESSIONISTA

RELEMBRA
TROIA É
TÃO ATUAL
!!!

Excelente e profundo

Ninguém pode dizer se
é feliz...? É bom analisar.
Gostei do risco.
Parabéns.

NOTA MÁXIMA
PARABÉNS!

Foi Épico! Obrigada.

Um sorriso e dois beijos.

Simplesmente belo.
Muito relaxante. Parabéns a todo o
elenco.

Simplesmente belo. Parabéns

Muito Bom
mas a história é difícil

TANTO ... — DERIVA, UNIÃO, MULTIPLICIDADE,
TERRA, TIAR, VIAGEM, VIDA,
MORTE ...

--- E MULHERES ...

Os meus parabéns pelo excelente
espetáculo proporcionado!

Simplemente
Significo

ESPECTACULAR

Muito bom
Excelente

Muito Bomito

Asaia, rentia, banco,
quando, com, Teresa,
é maravilhosa!!!

Gostei muito,
Mais contido em
relação à outra
pergunta, mas mais
vento mais intenso!
Parabéns

SOM
EPICO
ambience

Muito boa enenação

História bastante emotiva e cativante.

Uma grande história, com grande caracterização

Excelente peça, bem ensaiada, representada, tudo...

Parabéns

Espectáculo Troianos foi
- Intenso
- Criativo
- Bem representado

- Cronograma muito bom
- bom trabalho de actores
- ambientação cativante
- sófimo e tragédia
- densa

- encenação digna de um Mestre.

EXPRESSIVO

PARABÉNS BOA PEÇA

Gostei muito desta peça e de assistir a minha primeira peça do teatro cá fora.

Obrigado.

Parabéns! Muito inspirador.
Maravilhoso.

Fantástico Mágico.

Trabalho! Musical.
Milleuma coisas.

Fluente
Medo
Amplicação
Visualmente muito bonito,
o texto foi muito do meu agrado
Claro que a encenação está
belíssima.

Trabalho é no haver mais,
muito mais espetáculos
Obrigado

Muito
Parabéns

Muito bom

O ambiente foi fantástico.

Movimentos, texto, talento!!

Parabéns! Muito bom 2x.

Excelente trabalho de grupo e grande
encenação. Parabéns.

Figurino/Cenografia
muito interessante,
dava vontade de
ir lá para o
mundo, fez muito
envolvimento. Grupo
muito coeso.

Bom trabalho

Muito

AGRADECE

COM MUITA

IMAGINAÇÃO

BOA INTERPRETAÇÃO
EXCELENTE CENÁRIO
TRAGÉDIA

EXCELENTES ATORES

Este teatro foi engraçado,
um pouco confuso,
mas gostei ~~im~~ imenso.

Intenso. Emocional. Dramático.
Implements espetaculares. Parabéns!

Um espetáculo de grande
qualidade com uma inter-
pretação fantástica.

Parabéns a todos e
obrigado pela partilha

Dramático, Brutal!
Parabéns!

Gostei muito desta
apresentação, da
interpretação e
da cenografia.

Muito bom o
contraste de cores
e o cheiro!!! 😊

Muito Bom

As meninas:

Adorci! Tive momentos em que
me vieram as lágrimas aos
olhos.

Ao júniór:

Continue com o excelente
Trabalho!

Parabéns a todos!
Obrigado

gostei muito da noite, da peça,
do empolgamento urbano, até do vento
fresco, tão ligado à natureza. a guerra,
que é dos homens, é mais sentida pelas
mulheres. magnífica forma de as unir
em luta, no seu guarda-roupa,
no discurso a uma voz, no
combate. parabéns! magnífico
resultado para poucos meses.

Excelente Representação

Formidável trabalho
Senhores

Espectacular

Em 1º lugar este espetáculo
foi umaufada de afresco neste
sete.

Insgens espetaculares e muito poe-
ticas.

A raparige bira teve uma vez
linde. A raparige mais alta
com o cabelo comprido tem
vida nos olhos e na voz.

De vez em quando perdeu dinâ-
mica o espetáculo e a ~~vez~~ ^{vezes}
texto foi cantado algumas vezes mas
no geral, agradável - voz.

Ectoplasmico.

BOM TRABALHO!

Gostei muito

Palavras

Adorei, estão de

Parabéns!

gostei, gostei bastante
do conjunto harmonioso
das luzes, do som, do
grande-note, dos movi-
mentos, da interpretação
e até do acompanhamento
das guitarras... bela a ilu-
minação das árvores e a
interacção com a paisagem
única sensação: o vento de-
uvidado fresco...

Bela peça e
fantástica
encenação
com uma
formidável
representação

Muito bela peça
Gostei muito
de encenação e
música.
As atores, o tempo

Intenso! FORTE! e a paisagem também
FABULOSO! fizeram o resto
Sm - h

"Será que alguém pode dizer que foi sempre
feliz?" (...)

Parabéns pela peça. Gostei muito das
interpretações de todos. Continuem!

Melhor representação de uma das minhas
peças favoritas que alguma vez representei.
Fico admirada da vossa capacidade de
atingir àquele ponto de emoção que me
toca muito. Parabéns!

Foi
UMA "BOA VIAGEM"!
Excelentes imagens,
Excelente encenação,
Espaço mágico.

O espetáculo agrada
a gregos e troianos!!
PARABÉNS!!!!

Obrigado
e
PARABÉNS!

As Troianas fizeram
a parte.
Belo espetáculo

Bela encenação, belos actores,
muito intenso!

Tragédia é trágico.
Trágico é triste.
Fiquei, mas fiquei
triste
obrigada.

Parabéns
Foi Épico! Obrigada.

Um sorriso e dois beijinhos.

CENOGRAFIA MUITO BOA!
COROGRAFIA E COMPOSIÇÃO
DO CORO EXCELENTE!
PARABÉNS DOS ACTORES
E A TODA A EQUIPA!

Uma boa
representação.
Parabéns a
todos os elementos

Uma peça visual - 7 enunciações estere-
mente fascinante, maravilhosa.
e com um ~~it~~ ^{it} ~~idea~~ ^{idea} de ~~ligação~~
elenco Anupiaute! Das 6 mulheres

Adorei!

Na sua dor.

O tempo é atual ^{atual} _{na}

Não quem pode dizer que
é feliz...? É bom analisar.
Gostei do risco.

Parabéns.

Gostei, tem de
repetir

Adorei, achei a
história muito bonita
bem interpretada e
com um cenário maravilhoso.
Gostei muito da
conjugação das vozes.

Parabéns.

Estive muito.

Fiz a interpretação, das
partes mais bonitas
que sei e que gostaria
de.

Fizem a peça e
muito pessoas.

O sofrimento de uma (tantas) mães
à medida que o seu mundo
se consome em choro.

Só o desespero de deixar o tempo
se desvanece com o tempo.

EXCELENTE PEÇA

BOAS REPRESENTAÇÕES

ADRIANO

Simplesmente belo.

Noite relaxante. Parabéns a todo o
elenco.

Simplesmente belo. Parabéns

intenso, dorido,
fonte, perturbador.

infinitamente
grande

Parabéns a todo o elenco.
Um bom espetáculo acompanhado
de uma noite bastante
agradável.

Um bom espetáculo é
tudo, o que posso dizer
Parabéns a todos

Parabéns!

Fais um belíssimo Trabalho.

A luz aluz ilumina a
luz do Teatro finick!

Parabéns continuam
Sempre

gostei muito
obrigado

MUITO, MUITO BOM!

BRAVO!

AS HÉCUBAS SÃO
UM AMOR...

Parabéns, foi muito

bem relatada a

verdadeira história de
Sojornamento dos Troianos.

NOTA MÁXIMA

PARABENS!

● **Comentários do Público sobre a 1ª Apresentação - Terceira Fase**

- *“Espectáculo digno de cumprir temporada. Os exercícios das apresentações permitirão maior soltura e desenvolvimento do elenco, que já está bom. Espero revê-los em cena.”*
- *“Do fogo renasce a vida. Um imenso espetáculo.”*
- *“A morte. A desgraça!”*
- *“Emoção.”*
- *“Obrigado a todos e todas pelo prazer do bom teatro!”*
- *“Divino!”*
- *“Parabéns pelo trabalho e pela iniciativa de homenagear seus artistas, suas divas.”*
- *“Teatralmente belo! Comovente!”*
- *“O poder arquetípico das grandes sábias que tem o ofício de atrizes.”*
- *“A morte é o único direito de todos. Parabéns!!!”*
- *“Maravilha. Muito bom.”*
- *“Sensível. Perturbador.”*
- *“Parabéns! Muito bom! Forte!”*
- *“Teatro!”*
- *“Tocante!”*
- *“Plasticamente magnífica. Parabéns.”*
- *“Enfim um ótimo e belo espetáculo. Parabéns.”*
- *“Parabéns. Gostei.”*
- *“Séculos de história em muitas vozes... Emocionante!”*
- *“Gosto.”*
- *“Belo.”*
- *“Entrega. Visceralidade contida.”*
- *“Essas nossas meninas. Belas. Trágicas. Vitais.”*
- *“Transborda emoção!”*

Genérico

PERKIN BAKER

Transborda

Envolva!

Maravilha muito
bom

Parabéns!
Muito bom!
Forte!

Essas nossas meninas,
Belas
Trágicas
Vibrantes

Parabéns.
Gostei.

TEATRO!



Enfoca uma ótima e bela
Koplação. Parabéns muito bem

Belo.

SÉCULOS DE HISTÓRIA
EM MUITAS VOZES...
EMOCIONANTE!

PLASTICAMENTE MAG-
NÍFICA. PARABÉNS

O poder arquetípico das
grandes sábias que têm
o ofício de atrizes.

A MORTE É O ÚNICO
DIREITO DE TODOS.

PARABÉNS!!!

Divino! TOCANTE!

Entrega
Viperabilidade contida.

EMOCÃO

OBRIGADO A TODOS E
TODAS PELO PRAZER
DO BOM TEATRO!

TEATRALMENTE
BELO! COMOVENTE!

Do Fogo
Renasce
a Vida.
Um começo.
Espectáculo.
Recife, 23/Jan/2014

Espectáculo digno de
cumprir temporede.
O exercício das apresen-
tações permitirá maior
soltura e desenvolvimento
do elenco, que já está
sem.

Espero revê-los
em cena.

Goato:

Raulito
Moreira

A morte
A desfranca!

Parabéns pelo trabalho
e pela iniciativa de
homenagear seus artistas,
suas divas.

Grisele Mubares

Sesc-MG

● **Comentários do Público sobre a 2ª Apresentação - Terceira Fase**

- *“Dor.”*
- *“Alinhamento de arte! Tudo afinado! Parabéns!”*
- *“Adaptação/mise-en-scène - primorosas. Plástica – extraordinária/eficiente/funciona. Interpretação – equilibrada/harmoniosa. Máscara facial – bons resultados plásticos. Elementos visuais – harmoniosos.”*
- *“Emocionante! Lindo e inesquecível. Surpresa muito feliz por contemplar esse espetáculo. Parabéns.”*
- *“Belíssima encenação dessa tragédia grega explorada por todo elenco com tanta singularidade. Parabéns!!!”*
- *“Uma abordagem bela, criativa e original sobre uma tragédia, quiçá não explorada com tanta frequência. Excelente trabalho. Parabéns!”*
- *“Pela primeira vez assisto um espetáculo sobre Troia que se ocupa de expor o lado feminino, ou seja, a Rainha.”*
- *“Excelentes atrizes e ator em um belo texto. Parabéns.”*
- *“Parabéns por abordar a tragédia grega de forma tão sensorial. Se fosse expressar o que senti durante o espetáculo diria sofrimento!”*
- *“Forte. Particularidade. Amor. Sucesso!”*
- *“Força. Sofrimento. Beleza. Fogo!”*
- *“Sensível. Inquietante.”*
- *“Força dramática!”*
- *“O amor é tudo.”*
- *“Me toca trabalhos feitos com tanto amor e propriedade! Inspiração!”*
- *“Densa e importante!!”*

Few moments!
Living and forgetting
is well.

Surpresa e
muito feliz por
contemplar esse
espetáculo

Parabéns.

BELÍSSIMA ENRENAÇÃO DESSA
TRAGÉDIA GREGA EXPLORADA POR TODO
ELENCO COM TANTA SINGULARIDADE.

- PARABENS!!!

Adaptação / mise-en-scène →
primordiais

Plástica - extraordinária /
eficiente / funcional

Interpretação - equilibrada /
harmoniosa

Máscara facial - bons resultados
dos plásticos

Elementos visuais - harmonio-
sos

- SENSÍVEL
- INQUIETANTE

Alinhamento de arte!
Tudo apinhado! Parabéns!

Densa e importante!!

Pela 1ª vez assiste a um espetáculo sobre Tróia que se ocupa de expor o lado feminino, ou seja, a Rainha.

Muito abordagem bela, criativa e original sobre uma tragédia que já não explorada com tanta frequência.

Excelente trabalho.

Parabéns!

Muito todo trabalho

Feitos com tanto amor

Pro prisioneiros!

Inspiração!

excelentes atores
e ator em
um belo texto

Parabéns

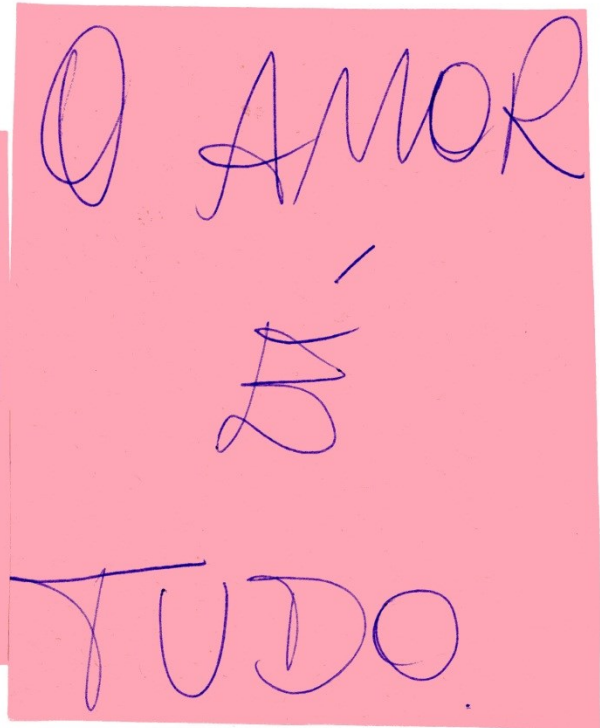
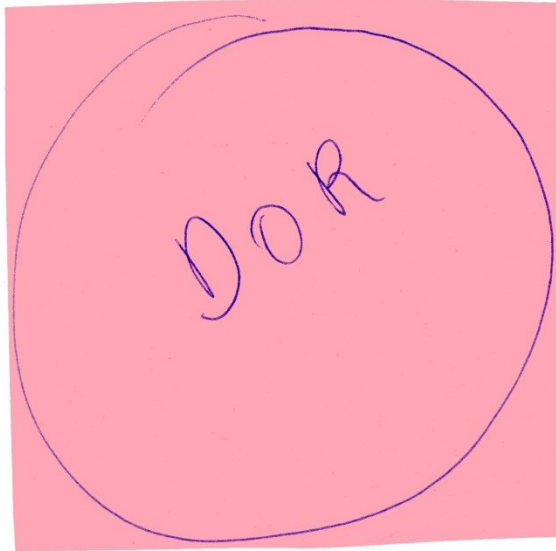
FORTE
PARTICULARIDADE
AMOR

SUCESSO!

* Força
* Sofrimento
* Beleza

FOGO!

* Forças desestabilizadoras!



PARABÉNS POR ABORDAR A TRAGÉ-
DIA GREGA DE FORMA TÃO SENSORIAL.
SE FOSSE EXPRESSAR O QUE SENTI
DURANTE TODO ESPETÁCULO DIRIA
SOFRIMENTO!

Anexo 09: Folhas de Sala – Segunda e Terceira Fases

• Segunda Fase



Projeto Teatral II - Mestrado em Teatro (Interpretação/Encenação) – 2012/2013 Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo - ESMAE

O texto é uma adaptação de **"As Troianas" de Eurípides**, onde a Rainha Hécuba assume o cunho do simbólico coro da tragédia grega. A simpatia com que o autor trata as troianas vencidas, em contraste com a arrogância e a brutalidade dos vencedores gregos, evidencia que na guerra os triunfantes podem perder tanto, ou mais, quanto os derrotados. A adaptação conserva o caráter pacifista da peça, salientando o horror pela guerra, mesmo que seja uma pregação infrutífera.

APRESENTAÇÕES NO JARDIM DE CENOGRAFIA DA ESMAE:

Estreia: 19 de Julho de 2013, às 21:00

inserida no 4º Festival SET (Semana das Escolas de Teatro)

Dias 20 e 21 de Julho de 2013, às 21:00

FICHA ARTÍSTICA E TÉCNICA:

Dramaturgia, Encenação e Conceção Plástica: Junior Sampaio*

Interpretação: Álvaro Sampaio, Catarina Vaz, Filomena Gigante, Inês Ferreira, Sofia Nunes, Sofia Príncipe* e Tânia Seixas

Voz Canto: Aliane Sousa

Músicas e Sonoplastia: Ricardo Raimundo

Desenho de Luz e Execução: Luís Silva

Execução de Som: Luís Braga

Execução de Cenografia: O Grupo sob a coordenação de Inês Ferreira

Execução de Figurino: O Grupo sob a coordenação de Tânia Seixas

Fotos de Cena: Pedro Teichgraber

Foto do Cartaz: Junior Sampaio

Designer: Vitor Cardoso

Produção: O Grupo sob a coordenação de Junior Sampaio

Docentes do Mestrado: Claire Binyon, Cláudia Marisa, Hélder Maia, Inês Vicente, Manuela Bronze, Regina Castro, Samuel Guimarães e Jorge Loureiro

(*) *Estudantes do Mestrado em Teatro da ESMAE*

Agradecimentos:

Ana Reis, Angelina Nogueira, Amélia Carrapito, Arlindo Ferreira, Barbosa Rodrigues, Carla Sousa, Celeste Grandão, Cláudia Albuquerque, Fátima Barbosa, Helena Lobo, Hernani Azevedo, Inês Pereira, João Carlos Rafael, Jorge Rodrigues, Laura Ferreira, Luís Oliveira, Mariana Santos, Mauro Santos, Miguel Rocha, Paulo Kanuko, Roger Trafu, Sílvia Araújo e Vítor Celestino Russo

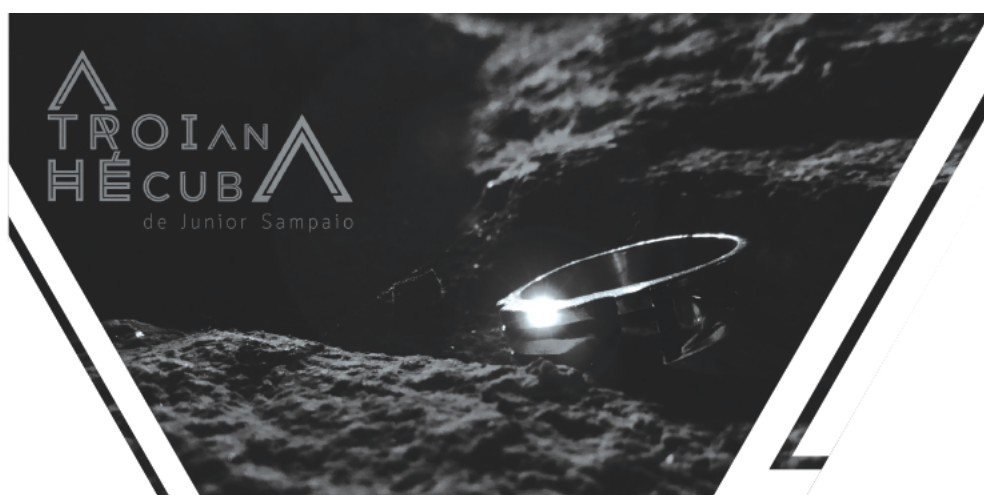
Duração do espetáculo: **50 minutos**

Classificação Etária: **M/12**

Apoio:



• Terceira Fase



O texto **"A TROIANA HÉCUBA"** é uma adaptação livre de **"As Troianas"** de Eurípides, onde a personagem central Hécuba, Rainha de Troia, assumirá o cunho do simbólico coro da tragédia grega.

O texto adaptado apresenta apenas duas personagens da tragédia original, mas a fábula permanece inalterada. No caso, os diálogos entre o grego Taltíbio e a troiana Hécuba, juntamente com os seus monólogos, levam o espectador – apreendido como uma troiana vencida – aos horrores de uma guerra antiga e desperta-os para as consequências de uma possível guerra atual.

A profunda simpatia com que Eurípides trata os vencidos, em contraste com a arrogância e a brutalidade dos vencedores, evidencia que em uma guerra os triunfantes podem perder tanto, ou mais, quanto os derrotados. Da mesma forma que no texto original, a adaptação pretende conservar o caráter pacifista da peça, salientando o horror pela guerra, mesmo que seja uma pregação infrutífera.

Apresentações no SESC Santo Amaro – Teatro Marco Camarotti:

Estreia: 23 de Janeiro de 2014, às 19:00

inserida no 20º Janeiro de Grandes Espetáculos

Dias 23 e 24 de Janeiro de 2014, às 19:00

FICHA ARTÍSTICA E TÉCNICA:

Dramaturgia, Encenação e Conceção Plástica: Junior Sampaio

Interpretação: Auricélia Fraga, Fátima Aguiar, Isa Fernandes, Nilza Lisboa, Lano de Lins, Sónia Bierbard e Zuleica Ferreira

Voz Canto: Aliane Sousa

Músicas e Sonoplastia: Ricardo Raimundo

Execução da Sonoplastia: Marco António

Iluminação: Junior Sampaio, Luís Silva e Palito

Execução e Montagem de Luz: Palito

Execução de Cenografia: ENTREtanto TEATRO sob a coordenação de Inês Ferreira

Execução de Figurino: ENTREtanto TEATRO sob a coordenação de Tânia Seixas

Fotos do Cartaz: Junior Sampaio

Designer: Vítor Cardoso

Produção Executiva: Paulo Doca e Tato Medine

Produção: ENTREtanto TEATRO e JGE (Janeiro de Grandes Espetáculos)

Duração do espetáculo: **45 minutos**

Classificação Etária: **M/12**

Apoio:



RESIDÊNCIA ARTÍSTICA: A TROIANA HÉCUBA

A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística de Junior Sampaio



No âmbito da dissertação final do Mestrado em Teatro - Área de Especialização em Encenação e Interpretação - da Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo - **ESMAE** - Porto - Portugal, propõe-se construir/criar um método de direção de ator com base na filosofia e nos exercícios do Kum Nye, tendo como propósito a criação artística.

A experimentação e sistematização deste método com outros profissionais/formandos, oriundos de diversas áreas, de variadas escolas e de diferentes fazeres teatrais, tiveram início no primeiro ano do mestrado, principalmente no processo de montagem, realizado nas disciplinas Pesquisa Teatral II e Projeto Teatral II, de **"A Troiana Hécuba"**, de Júnior Sampaio, criado a partir da tragédia grega **"As Troianas"**, de Eurípedes.

Neste segundo momento, aspira-se aprofundar a análise e a construção do método em mais uma experiência artística: refazer o espetáculo **"A Troiana Hécuba"** com atores profissionais experientes na cidade do Recife-Brasil. Esta residência artística, com uma carga horária de 88 horas, finaliza-se com duas apresentações ao público no Janeiro de Grandes Espetáculos.

O Kum Nye é um sistema da medicina tibetana que envolve técnicas de relaxamento, através de automassagem, meditação, mantras, exercícios de respiração e movimentos subtis, adaptados aos tempos modernos e ocidentais por Tarthang Tulku - Lama-Chefe do Centro Tibetano de Meditação Nyingma e do Instituto de Nyingma de Berkeley, Califórnia.

Kum significa corpo, existência, a maneira de corporificar-se. Nye significa massagem ou interação. Em tibetano, lu significa o nosso corpo comum; Ku corpo mais elevado, mais sutil. No Kum Nye ativamos o nosso corpo mais elevado - ku estimulando os sentimentos que é nye. [TULKU, Tarthang (1993). Kum Nye - Técnicas de Relaxamento - 1ª Parte, São Paulo, Editora Pensamento].

A referência documental do Kum Nye está contida nos textos médicos tibetanos, bem como nos antigos textos do Budismo, que se focam no viver de acordo com as leis físicas e universais e incluem extensas descrições de práticas de tratamento. Tarthang Tulku afirma que:

Através do relaxamento descobrimos um modo inteiramente novo de ser, uma perspectiva aberta que se deleita na integração do corpo, da mente, dos sentidos, dos sentimentos e do ambiente. [TULKU, Tarthang (1993). Kum Nye - Técnicas de Relaxamento - 1ª Parte, São Paulo, Editora Pensamento].

A pesquisa do Kum Nye para e na criação cénica é um trabalho que vem sendo estruturado e baseado nas competências técnicas ao nível de corpo, voz e interpretação, que se desenvolve enquanto laboratório dramático através de exercícios específicos em que se pretende que o ator amplie a sua atitude reflexiva nas descobertas dos centros energéticos da vivência teatral.

Será que o valor singular deste novo método reside no facto de equilibrar dois enfoques essenciais do ator, o físico e o psicológico, estimulando e transformando energias correntes em energias artísticas, melhorando a concentração e renovando a clareza dos sentidos?

Resumindo, espera-se encontrar nesta pesquisa um método de criar arte através do Estado Kum Nye e perceber como e até que ponto o Kum Nye pode melhorar de forma subtil a interpretação versátil dos atores.

Concluindo, esta pesquisa, ao pretender consolidar informação e conhecimento, utiliza experiências com atores profissionais de formações distintas, na montagem de **"A Troiana Hécuba"** como elemento processual paradigmático para uma dissertação, onde o principal objectivo é a criação de uma metodologia baseada no Kum Nye, a qual pretende ser aplicada e difundida tanto na direção de atores como na própria criação artística.

Junior Sampaio

Estudante do Mestrado em Teatro (Interpretação/Encenação) –
2012/2013 - Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo –
ESMAE – Porto - Portugal



Anexo 10: Declarações dos Participantes - Três Fases

DECLARAÇÃO

Eu, Álvaro Miguel Sampaio Carneiro, portador(a) do BI nº 12935323, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

Álvaro Miguel Sampaio Carneiro

Álvaro Miguel Sampaio Carneiro

DECLARAÇÃO

Eu, Catarina da Silva Vaz, portador(a) do BI nº 14097589, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

Catarina Vaz
(nome)

DECLARAÇÃO

Eu, Maria Filomena dos Santos Gigante, portador(a) do BI nº 3444054, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

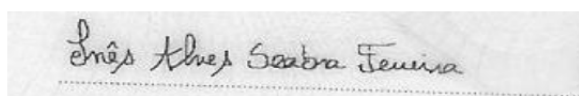


(Maria Filomena dos Santos Gigante)

DECLARAÇÃO

Eu, Inês Alves Seabra Ferreira, portador(a) do BI nº 12938288, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

A rectangular box containing a handwritten signature in dark ink. The signature is written in a cursive, flowing style and reads "Inês Alves Seabra Ferreira".

Inês Alves Seabra Ferreira

DECLARAÇÃO

Eu, Laura Marisa Bordalo Morgado Avelar Ferreira, portador(a) do BI nº 8116705 declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.



(nome)

DECLARAÇÃO

Eu, Nanci Isabel Neg. Sousa, portador(a) do BI nº 12219517, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

Nanci Sousa
(nome)

DECLARAÇÃO

Eu, Sofia Joana Ferreira Nunes, portador(a) do BI nº 43262309, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

Sofia Nunes
(Sofia Joana Ferreira Nunes)

DECLARAÇÃO

Eu, Sofia Príncipe dos Santos Sá Fernandes, portador(a) do BI nº 11902669, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

Sofia Príncipe dos Santos Sá Fernandes

(nome)

DECLARAÇÃO

Eu, Tânia Alexandra Teixeira da Silva Pericão Seixas, portador(a) do BI nº 11540501, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Porto, 01 de Agosto de 2014.

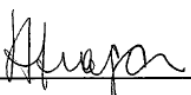


(Tânia Seixas)

DECLARAÇÃO

Eu, Maria Auricéia Vasconcelos Fraga, portadora do RG nº 871.992 - SSP-PE e CPF nº 071.735.554-34, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.



Maria Auricéia Vasconcelos Fraga

DECLARAÇÃO

Eu, Maria de Fátima de Aguiar, portadora do RG nº 1.186.259 - SDS-PE e CPF nº 331.385.914-34, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.


Maria de Fátima de Aguiar

DECLARAÇÃO

Eu, Maria Izabel de Jesus Fernandes Maia Leite, portadora do RG nº 779.900 - SSP-PE e CPF nº 097.901.014-49, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.



Maria Izabel de Jesus Fernandes Maia Leite

DECLARAÇÃO

Eu, Josilano Augusto Costa, portador do RG nº 1.353.120 - SSP-RN e CPF nº 022.044.114-69, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.

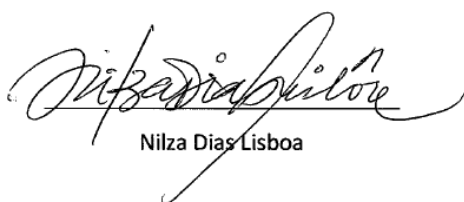


Josilano Augusto Costa

DECLARAÇÃO

Eu, Nilza Dias Lisboa, portadora do RG nº 1.087.350 - SSP-PE e CPF nº 084.796.664-04, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.



Nilza Dias Lisboa

DECLARAÇÃO

Eu, Sônia Maria de Freitas Silva, portadora do RG nº 7.265.494 - SSP-SP e CPF nº 187.335.814-87, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.




Sônia Maria de Freitas Silva

DECLARAÇÃO

Eu, Zuleica Ferreira Moraes, portadora do RG nº 2.288.679 - SSP-PE e CPF nº 666.867.764-91, declaro que autorizo a utilização de todo material, inclusive a sua possível publicação, relacionado com a pesquisa realizada para a dissertação *A Poética do Equilíbrio: O Método Kum Nye na Criação Artística* para a obtenção do grau de Mestre em Teatro na Área de Especialização em Encenação e Interpretação - INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO – IPP, ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA, ARTES E ESPECTÁCULO - ESMAE - do discente Audísio Rocha Sampaio Júnior.

Recife, 27 de Abril de 2014.


Zuleica Ferreira Moraes

Anexo 11: Vídeos - Preparações, Apresentações Públicas e Finalizações

- Três Fases